ธัมมวโรวาท

พระธรรมเทศนา
ของ
พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร

ธมฺโม ปทีโป
ชมรมพุทธศาสน์ กฟผ.

กฐินานุสรณ์ 2528

ชมรมพุทธศาสน์ กฟผ. จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

23 พฤศจิกายน 2528 *จำนวน 8,000 เล่ม*

ธัมมวโรวาท

พระธรรมเทศนา
ของ
พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร
วัดป่าแก้ว บ้านชุมพล จ.สกลนคร

ธมฺโม ปทีโป
ชมรมพุทธศาสน์ กฟผ.

กฐินานุสรณ์ 2528

ในโอกาสทอดกฐิน วันเสาร์ที่ 23 พฤศจิกายน 2528
ณ วัดหางฮุง อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง

ชมรมพุทธศาสน์
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้แพร่หลายและเป็นที่เข้าใจอย่างถูกต้อง

2. เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่กิจกรรมทางพุทธศาสนาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

3. เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่สมาชิกและผู้สนใจ

4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดสามัคคีธรรมในหมู่ผู้ปฏิบัติงาน

แนวทางปฏิบัติ

1. เผยแพร่ธรรมะให้แก่สมาชิกและผู้สนใจ โดยการจัดเทศน์ หรือปาฐกถาธรรมตามโอกาสอันควร

2. เผยแพร่ธรรมะให้แก่สมาชิกและผู้สนใจ โดยการจัดหาหนังสือหรือวารสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาให้สมาชิกได้ศึกษา

3. ส่งเสริมให้สมาชิกและผู้สนใจ ได้มีการฝึกอบรมทางด้านสมาธิภาวนา

4. ส่งเสริมให้สมาชิกและผู้สนใจ ได้มีโอกาสไปคารวะครูบาอาจารย์และบำเพ็ญธรรมปฏิบัติ

5. เป็นศูนย์กลางให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ยืม หนังสือธรรมะอันมีคุณค่าระหว่างสมาชิกด้วยกัน

6. ชักชวนให้สมาชิกและผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมในวาระอันสำคัญตามประเพณีนิยมของพุทธศาสนิกชน

7. เผยแพร่ธรรมะให้แก่สมาชิกและผู้สนใจ โดยการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่น่าสนใจ

“.....การปฏิบัติธรรมะด้วยความไม่ประมาท จะต้องปฏิบัติรักษากาย วาจา และใจ ของตัวให้เป็นธรรมอยู่สม่ำเสมอ.....”



ท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธัมมวโร เป็นศิษย์รุ่นเล็กของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตมหาเถระ เมื่อองค์เอกบูรพาจารย์ คือ ท่านพระอาจารย์มั่นฯ มรณภาพแล้ว ก็ได้ปฏิบัติภาวนารับการอบรมต่อจากศิษย์รุ่นพี่ คือ ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด ตลอดมา เป็นศิษย์รุ่นน้อง ซึ่งเมื่อท่านพระอาจารย์สิงห์ทองฯ มรณภาพ พระคุณเจ้าท่านพระอาจารย์มหาบัวฯ ออกปากให้ศิษย์ใกล้ชิดว่า "ท่านสิงห์ทอง เป็นผ้าขี้ริ้วห่อทอง" อัฐิธาตุของท่านบางส่วนกำลังแปรสภาพเป็นพระธาตุแล้ว....

สารบัญ

หน้า

คำแถลง

บัดนี้ได้ถึง **"กฐินกาล"** ของพวกเราชาวการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยอีกครั้งหนึ่ง ปกติเราได้จัดให้มีการทอดกฐินเป็นประเพณีตลอดมาทุกปี นับแต่เป็นการไฟฟ้ายันฮี เริ่มทอดเป็นครั้งแรก ณ **วัดฉัตรแก้วจงกลณี** ใกล้ที่ทำงานมาจนปัจจุบันนี้ ก็เป็นเวลากว่ายี่สิบปีแล้ว โดยผู้ปฏิบัติงานทั้งหมดต่างพร้อมใจกันและเต็มใจสละรายได้ประจำส่วนหนึ่งมาร่วมทำบุญด้วยกัน วัดที่ถวายผ้ากฐินก็มีทั้งละแวกใกล้สำนักงานกลาง บางกรวย นนทบุรี และวัดในเขตภูมิภาค ที่ขอบข่ายการดำเนินงานของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ ครอบคลุมไปถึง ปัจจัยที่ได้ทำบุญ ทะนุบำรุงพุทธศาสนานี้ เป็น "ทาน" อันบริสุทธิ์ ซึ่งแสดงถึงความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ที่มิได้มุ่งแต่ "งานเลิศ" ทางฝ่าย **อาณาจักร** ด้านเดียว ทาง **ศาสนจักร** ก็เป็นสิ่งที่ชาวกฟผ. **มุ่ง ผลเลิศ** ด้วยเช่นเดียวกัน

กาลทอดกฐิน เป็น **"กาล"** สำคัญวาระหนึ่งในพระพุทธศาสนา ถือเป็นประเพณีสืบทอดกันมาแต่โบราณกาลคู่กับชาติไทย เป็นโอกาสที่พุทธศาสนิกชนจะได้อานิสงส์อย่างสูง โดยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทรงมีพระพุทธานุญาตเป็นพิเศษ ให้หาผ้าทำจีวรถวายแก่พระสงฆ์ที่ได้จำพรรษามาครบถ้วนไตรมาสแล้วได้ ภิกษุผู้กรานกฐินและภิกษุผู้อนุโมทนากฐิน ย่อมได้อานิสงส์ในการกรานกฐินในปีนั้น กาลเวลาที่จะกระทำได้เป็นเวลาจำกัด คือ จากวันปวารณาออกพรรษาไปเพียงหนึ่งเดือน ในคำอุปโลกน์กฐิน ได้แปลความของผ้ากฐินทานไว้ว่า

".....ก็แล ผ้ากฐินทานนี้ เป็นของบริสุทธิ์ดุจเลื่อนลอยมาโดยนภากาศ แล้วแลตกลงมายังท่ามกลางสงฆ์ จะได้จำเพาะเจาะจงแก่พระภิกษุสงฆ์รูปหนึ่งรูปใดก็หาบ่มิได้ มีพระพุทธานุญาตไว้ให้แก่ภิกษุผู้มีจีวรอันเก่า หรือมีจีวรอันทุพพลภาพ หรือภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งมีสติปัญญาสามารถอาจกระทำกฐินนิตถารกิจให้ต้องตามพระบรมพุทธานุญาตได้....."

โดยปกติคณะสงฆ์ก็จะเลือก พระภิกษุซึ่ง *".....เป็นพหูสูต ทรงธรรม ทรงวินัย เป็นผู้ชี้แจงชักนำให้สหพรหมจารีสงฆ์บริษัทรื่นเริง เป็นผู้ให้โอวาทานุศาสน์แก่ภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ เป็นผู้ทรงกฐินมาติกาฉลาดรู้ในวินัยกรรม จะไม่ให้วินัยนิยมนั้น ๆ กำเริบได้ และเป็นผู้มีสติปัญญาสามารถ....."*

ในวาระที่ *การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย* จะได้มีการทอดกฐินในวันเสาร์ที่ 23 พฤศจิกายน 2528

ณ วัดหางฮุง อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง นี้ *ชมรมพุทธศาสน์การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย* เห็นสมควรที่จะจัดทำหนังสือรวมพระธรรมเทศนาพิมพ์แจกอีกวาระหนึ่ง เพื่อเผยแพร่หลักธรรมของสมเด็จพระบรมครู และเพื่อเป็น "*กฐินานุสรณ์*" เป็นที่ระลึกในการนี้

เผอิญได้อ่านพบ พระธรรมเทศนาบทหนึ่งของ **ท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร** อดีตเจ้าอธิการวัดป่าแก้ว บ้านชุมพล อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร แสดงอานิสงส์ของกฐินไว้อย่างสมบูรณ์ยิ่ง จึงได้กราบเรียนขออนุญาตท่านอาจารย์อุ่น จิตธมฺโม เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน ซึ่งนอกจากจะเมตตาอนุญาตให้พระธรรมเทศนาบทนั้นแล้ว ยังเมตตาอนุญาตให้พิมพ์พระธรรมเทศนาบทอื่น ๆ ของ **ท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร** ด้วย จึงขอกราบขอบพระคุณท่านไว้ ณ ที่นี้ รวมทั้ง **แพทย์หญิง อมรา มลิลา** ผู้เป็นผู้ริเริ่มในการถอดเทปและรวบรวมต้นฉบับคำเทศนาของท่านพระอาจารย์สิงห์ทองฯ ไว้

รวมพระธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร ชุดนี้ ได้ใช้ชื่อว่า **"ธมฺมวโรวาท"** ซึ่งอาจจะมีความหมายว่า **โอวาทของท่านธมฺมวโรภิกขุ** หรือหมายความว่า **วาทะอันเป็นธรรมอันประเสริฐยิ่ง** ก็ได้เช่นเดียวกัน

ขอให้เพื่อนผู้ปฏิบัติงาน สาธุชนผู้เป็นญาติ เป็นมิตร ซึ่งก็มาร่วมในกฐินทานครั้งนี้และมีใจศรัทธาในงานเผยแพร่ธรรมของชมรมพุทธศาสน์ กฟผ. ได้รับอานิสงส์ ผลบุญแห่งการบำเพ็ญกุศลบารมีของท่านโดยถ้วนทั่วกัน

นาวาอากาศตรี กำธน สินธวานนท์

(กำธน สินธวานนท์)

กรรมการที่ปรึกษาชมรมพุทธศาสน์

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

23 พฤศจิกายน 2528

พระธรรมเทศนา

ของ

พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร

บุญกฐิน

เทศน์เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2521

จะพูดธรรมะเรื่องกฐินให้ฟัง บางท่านบางคนก็อาจไม่ทราบเรื่องกฐิน พวกเราทุกคนที่เป็นเจ้าภาพของกฐิน ได้ถือโอกาสเวลามาเพื่อทำบุญกฐินทอดกฐินในวันพรุ่งนี้ *เรื่อง* **กฐิน** *นั้น ตามธรรมตามวินัย ท่านถือว่าเป็น* **กาลทาน** *มีอานิสงส์มากแปลกจากการให้ทานสิ่งอื่นทั่วไป เพราะอานิสงส์ของกฐินซึ่งรู้จักกันทั่วไปว่า อานิสงส์ 5 นั้น สามารถห้ามกั้นภิกษุที่รับกฐินจากอาบัติในบางข้อ เช่น*

ภิกษุอยู่ในวัดในวาจะเที่ยวไปในหมู่บ้าน จะเข้าไปบ้านในเวลาวิกาล คือบ่ายแล้วไป ต้องบอกลาภิกษุอื่น ถ้าเข้าไปโดยไม่บอกลาภิกษุอื่นท่านปรับอาบัติ แต่เมื่อได้รับกฐิน ท่านอนุญาตให้เข้าไปโดยไม่บอกลาได้ ไม่ปรับอาบัติ นี่...เป็นข้อที่หนึ่งใน อานิสงส์ 5

ข้อที่ 2 ภิกษุทุกรูปจะต้องรักษาผ้าครองของตัว คือ สังฆาฏิ จีวร สะบง 3 ตัวนี้ไปสถานที่ใดข้ามคืนโดยปล่อยปละละทิ้งผ้าจะเป็นนิสสัคคีย์ เจ้าของจะเป็นอาบัติปาจิตตีย์ จะไปค้างคืนที่อื่นต้องเอาของ 3 สิ่งนี้ติดตัวไป แต่เมื่อรับกฐินแล้ว ท่านอนุญาตให้ปล่อยไว้ตัวใดตัวหนึ่ง เอาไปแต่เพียง 2 ผืนก็ได้ไม่เป็นอาบัติ คุ้มกันอาบัติได้ นี่... อานิสงส์ของกฐิน ข้อที่ 2

ข้อที่ 3 ภิกษุอยู่ด้วยกัน มีผู้มานิมนต์ไปฉันจังหัน หรือฉันเพลสำหรับพวกที่ฉันเพล ถ้าหากคนเหล่านั้นมานิมนต์ว่า นิมนต์ไปฉันข้าวบ้านผม หรือฉันแกงบ้านผม อย่างนั้นอย่างนี้ โภชนาทั้ง 5 คือข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ สิ่งเหล่านี้ออกชื่อ

ไม่ได้ ฉะนั้นการนิมนต์พระไปฉันจังหันก็ตาม ไปฉันเพลก็ตาม เขานิยมนิมนต์กันว่า ไปฉันจังหันบ้านผม ไปฉันเพลบ้านผม ถ้าไปออกชื่อว่า ไปฉันข้าวบ้านผม ภิกษุเหล่านั้นไปฉันไม่ได้ ผิดพระวินัย เมื่อฉันลงไปแล้วเป็นอาบัติ แต่เมื่อได้รับกฐิน ออกชื่อโภชนะได้ จะไปฉันไม่ปรับอาบัติ นี่...เป็นเรื่องคุ้มกัน เรื่องอานิสงส์กฐิน

ข้อที่ 4 นั้น ผู้ที่ได้รับกฐิน อนุโมทนากฐิน ยังมีอานิสงส์ยืดออกไป ตั้งแต่เดือน 12 เพ็ญจนถึงเดือน 4 เพ็ญ ในระยะนี้สามารถเก็บจีวรที่ไม่ต้องการใช้ไว้ได้

และข้อสุดท้าย ข้อที่ 5 คือ ลาภสิ่งของที่ให้มาที่วัดนั้น ๆ จะเป็นของภิกษุสามเณร ผู้จำพรรษาตลอดไตรมาสครบ 3 เดือนได้ แจกปันกันใช้สอย นี่...เป็นเรื่องอานิสงส์ 5 ของกฐิน

กฐิน เป็น *ของทำยาก ไม่เหมือนทานทั่วไป เพราะเป็น* **กาลทาน** ทานทั่วไปนั้น เรามีศรัทธา มีสิ่งของเมื่อใด เราก็ทานได้ตามความ

ปรารถนาของเรา *แต่กฐินไม่เป็นอย่างนั้น ต้องอาศัยกาลอาศัยสมัย ท่านอนุญาตให้เพียงเดือนเดียวเท่านั้น คือ วันออกพรรษา แรมค่ำหนึ่งเดือน 11 ไปถึงเดือน 12 เพ็ญ เป็นเขตกฐิน ถ้าทำในระยะนี้ไม่ทัน ถึงเราจะมีข้าวของเงินทองอยากจะไปทำกฐิน มันก็ทำไม่ได้ ไม่เป็นกฐินให้ เป็นบังสุกุล เป็นผ้าป่า เป็นสังฆทานไป* ปีหนึ่งมีเพียงเดือนเดียวเท่านั้นที่จะทำกฐินกันได้ กฐินจึงมีอานิสงส์แรงกล้ากว่าอานิสงส์ของทานเรื่องอื่น ๆ ผู้ที่จะทำกฐินได้ต้องยาก ต้องลำบาก ยากหลายอย่างหลายประการ

ถ้าหากเราพิจารณาคิดอ่าน ไม่ใช่ว่ามันง่าย มันสบาย คนที่มีโอกาสมีเวลาได้ทอดกฐินทำกฐินนี้รู้สึกว่าจำนวนพันจะหาเพียงคนหนึ่งก็ทั้งยาก ถ้าคิดเฉลี่ยกันในประเทศไทย ฉะนั้นพวกท่านพุทธศาสนิกชนที่เป็นเจ้าภาพได้อุตส่าห์นำผ้ากฐินมาทอดในวันนี้ นับว่าเป็นโชคดีของพวกท่าน เพราะ*กฐินนั้นถึงพระจะจำพรรษาตลอดไตรมาส แต่ถ้าไม่ครบองค์ คือ น้อยกว่า 5 รูป ก็ทำไม่ได้ พระครบองค์ แต่ว่าไม่มีใครทราบเรื่องจะทำกฐิน เป็นต้นว่า*

กะผ้า ตัดผ้า เย็บ ย้อม พินทุ อธิษฐาน กราน ไม่เป็น มันก็ไม่เป็นกฐินให้ มีพระครบแล้ว แต่ถ้าพระผู้ที่จะรับกฐินได้ไม่มีความสามารถ ไม่รู้จักการทำกฐินว่าทำอย่างไร จึงจะถูกต้องตามพระวินัย ก็ทำไม่ได้ เพราะถ้าทำไม่ถูกต้องตามพระวินัย อานิสงส์ 5 มันก็ไม่เกิดขึ้น

นอกจากนั้นเรามีศรัทธา แต่ทว่าร่างกายของเรามันป่วยไข้ได้ทุกข์ จะมาทำมันก็ไม่ได้อีก เรามีศรัทธา แต่ไม่มีสมบัติข้าวของ อยากทำมันก็ทำไม่ได้ มันหลายอย่างจึงเรียกว่ามันทำยากไม่ใช่ของง่าย อันนี้โชคดีของพวกท่าน ศรัทธาในจิตในใจก็มี ข้าวของที่จะมาทำบุญสุนทานก็มี ทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมที่จะทำได้ จึงว่าเป็นโชคลาภของพวกเราทั้งหลาย ได้อุตส่าห์พยายามตั้งหน้าตั้งตาทำมหากฐินในวันนี้ จงพากันปลื้มจิตปลื้มใจในการกระทำบำเพ็ญของตน เพราะบุญกุศลที่เรากระทำบำเพ็ญไปนี้ไม่ใช่ว่ามันจะหายไปที่อื่น ถึงสิ่งของ ๆ เราที่ไปทอด ไปให้แก่พระเจ้าพระสงฆ์จะเสียหายไป แต่เราก็ได้ทำรายได้เป็นอุปนิสัยติดอยู่ในใจ คือ ใจ

เลื่อมใส ใจอิ่ม ใจเบิกบาน ใจยินดี ในการกระทำบำเพ็ญของตน เป็นผลทางในใจ ปัจจุบันที่ได้กระทำไป คิดใคร่ครวญถึงการกระทำบำเพ็ญเมื่อใดจิตใจเกิดบุญ เกิดกุศล คือเกิดความสุข ความสบาย อานิสงส์ที่เราทำลงไปนี้ไม่ใช่มีแต่ในปัจจุบันทันตาเท่านั้น ในอนาคตต่อไป

เมื่อเรายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร จะต้องอาศัยบุญกุศลที่ตนทำไว้ส่งเสียให้ได้รับความสุขความสบายในภพชาติต่าง ๆ หากเราไม่ได้ทำอะไรไว้ บุญกุศลไม่มี เราก็อดอยากยากจน เป็นทุกข์ในจิตในใจ ฉะนั้นการเกิดของมนุษย์ เกิดขึ้นมาเพราะบุญกรรมของตนที่สะสมเอาไว้ ไม่เช่นนั้นคนทั่วไปเกิดมาก็จะมีหน้าตา แข้งขา มีสติปัญญา มีสมบัติข้าวของเท่าเทียมกันหมด เพราะทุกคนเกิดมาไม่ปรารถนาความทุกข์ยากอดอยาก ไม่ปรารถนารูปร่างกลางตัวที่ไม่สมประกอบ

ทุกคนต้องการความสุขความเจริญ พูดถึงร่างกายก็ชอบยินดีอยากจะสวยสดงดงาม ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน พูดถึงด้านสติปัญญา ก็

อยากจะมีสติปัญญาเฉียบแหลม พูดถึงสมบัติพัสถาน ข้าวของเงินทองก็ต้องการมีมากด้วยกัน ไม่ว่าคนจน ไม่ว่าคนรวย ไม่ว่าคนบ้านนอก ไม่ว่าคนในเมือง ต้องการอย่างนั้น แต่เหตุใดคนเกิดมา ไม่ว่าประเทศไทย ไม่ว่าประเทศนอก มันไม่เหมือนกัน ไม่ว่ารูปร่างกลางตัว ไม่ว่าสมบัติพัสถาน ไม่ว่าสติปัญญาวิชาความรู้ ไม่ใช่เขาไม่อยากได้ เขาต้องการอยากได้ทั้งนั้น แต่ที่มันไม่เป็นไปตามความอยากของเขา ก็เพราะกรรมของเขาที่ได้สร้างเอาไว้ไม่เหมือนกัน เกิดมาเป็นมนุษย์เพียงรูปร่างกลางตัว แต่อดอยากยากจน สติปัญญา วิชาความรู้ก็ไม่มี ข้าวของเงินทองจะไปศึกษาเล่าเรียนก็ไม่มี ไปเล่าเรียนได้ความจดจำภายใน ทำอะไรไม่สมประกอบ ถ้าหากไม่มีบุญกุศลส่งเสียให้

คนเกิดมาทุกคน ไม่มีผ้าผ่อนท่อนสะไบ ไม่มีข้าวของเงินทองติดตัวมาเหมือนกันทุกคนถ้วนหน้า แต่ทว่าเติบโตมา บิดามารดาดูแลรักษาแสวงหาสมบัติพัสถานอยากจะได้ด้วยกัน แต่สติปัญญาไม่มี บุญกุศลไม่มี ทำอะไรก็ไม่สมประกอบ

ให้เกิดทุกข์ ยากไร้อนาถา ลำบากยากเย็น ถึงได้ข้าวของเงินทองมานิด ๆ หน่อย ๆ ก็มีสิ่งที่พาเป็นไป คือเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น ซึ่งต้องเยียวยารักษา จนเงินทองข้าวของหมดไป จึงค่อยหายให้ พอหายไปออกแสวงหาใหม่ได้มาอีก เป็นไปอีก นี่คือ...คนที่บุญกุศลน้อย ทำอะไรเลยไม่เจริญรุ่งเรืองให้ ด้วยอำนาจในชีวิตของเขาไม่เคยประกอบคุณงามความดีเพียงพอบริบูรณ์ คนจึงเป็นไปผิดแปลกต่าง ๆ กัน เรื่องของศาสนาสอนมาอย่างนั้น ถ้าเราพิจารณากันในเรื่องของศาสนาก็พอจะทราบว่า คนทุกคนอยากได้ดี อยากมีปัญญา ไม่อยากมีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ทว่ามันเป็นไปไม่ได้ อำนาจของกรรมที่เขาทำมาไม่เหมือนกัน คนจึงผิดแผกแตกต่างกัน ถึงเกิดมาไม่มีผ้าผ่อนท่อนสะไบ ไม่มีอะไรติดมือมา แต่เมื่อเติบโตขึ้นมา แสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่ตนต้องการได้ตามปรารถนาก็มี ไม่สมความปรารถนาก็มี บางคนทุกข์ยากลำบากอนาถา หาเช้ากินเย็นก็ทั้งยาก ผ้าผ่อนท่อนสะไบจะปิดบังอวัยวะก็หายาก แต่บางคนร่ำรวยสุขสบาย นี่คือ...บุญกุศลให้ผลแก่บุคคลที่กระทำกรรมดีมา

โดยส่วนมาก สมัยปัจจุบันทันตา เขาไม่เชื่อว่าเทวบุตร เทวดาสวรรค์ชั้นฟ้าต่าง ๆ นั้น ๆ มี เราอธิบายเรื่องเหล่านั้นเขาก็ไม่ค่อยยอมเชื่อ เพราะตาของเขาไม่เห็น แต่หากเราดูปัจจุบันของคนในชาติของมนุษย์นี้ที่ผิดแผกแตกต่างกัน จะว่าเขาเกิดบนสวรรค์ก็ถูก เพราะเหตุใด เพราะเขาเกิดมามีข้าวของเงินทองไม่อดอยากยากจน อยากจะได้อะไรเขาเหล่านั้นได้สมปรารถนาของเขา เพราะเขามีเงินมีทองมีข้าวมีของ อยากสร้างบ้านใหญ่โตขนาดไหนก็ได้สมใจปรารถนา จะนุ่งห่มอะไรก็มีเงินแลกเปลี่ยนมา อยากรับประทานอะไรก็ซื้อเอาตามที่ตัวต้องการ นี่คือ...คนที่มีบุญมีกุศลมีทุนทรัพย์ภายในตน ทั้ง ๆ ที่เกิดมาไม่มีผ้าผ่อนท่อนสะไบอะไรติดมือมา แต่ทว่า เติบโตมาก็แสวงหาได้ เพราะบุญกุศลเก่าก่อน *ปุพฺเพกตปุญฺญตา* สนับสนุนให้

คนที่ไร้บุญไร้กุศล ไม่ได้ทำคุณงามความดีเอาไว้ ไม่เป็นอย่างนั้น เกิดมาทุกข์ยากลำบากอนาถา เกิดมาทุกข์ยากจนเข็ญใจ ไร้ทรัพย์อับปัญญา บิดามารดาก็เป็นคนยากจน ตนเกิดมาก็ไม่มีสติปัญญา

ไม่มีวิชาความรู้อะไร มูลมรดกดั้งเดิมที่บิดามารดาจะแบ่งให้ก็ไม่มี สติปัญญาที่จะแสวงหาใหม่ก็ไม่มี นี่คือ...กรรมของเขาที่ทำมาแต่เก่าก่อนไม่สนับสนุนให้ คือเขาไม่ได้ทำกรรมดีไว้ จะปรารถนาเท่าไรมันก็ไม่เป็นไปตามปรารถนา

เราทุกคนที่มีอยาก มีกิน มีความสุขพอสมควร จงพยายามพินิจพิจารณาศึกษาหาทางประกอบคุณงามความดีให้ทวีคูณขึ้น เพราะจิตใจของเรายังไม่พ้นไปจากทุกข์ จากกิเลส จำเป็นจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีก การเวียนว่ายตายเกิดไปอีกก็จะต้องอาศัยบุญกุศลสนับสนุนให้ ทานามัย ศีลมัย ภาวนามัย ที่ท่านกล่าวเอาไว้ เป็นที่เกิดขึ้นซึ่งบุญซึ่งกุศล ถ้าหากเราไม่แสวงหาในเวลาที่เรามีชีวิตเป็นอยู่ ตายไปแล้วก็ไม่มีความหมายอะไร กายอันนี้เขาจะเอาไปเผาไปฝังก็ได้ จะไปทำบุญทำกุศลทำดีทำชั่วอะไร ทำไม่ได้อีกแล้ว

เมื่อเรายังมีลมหายใจเป็นอยู่ เราจงรีบเร่งขวนขวายทำคุณงามความดี อย่างพวกท่าน

พุทธศาสนิกชนที่สนใจในบุญกุศล เชื่อกรรม จึงได้ยอมเสียสละข้าวของเงินทองต่าง ๆ นา ๆ มาทำมหากฐินในวันนี้ นับว่าเป็นคนที่คิดถูก ไม่อย่างนั้นก็ทำไม่ได้ ถ้าไม่มีศรัทธาเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมที่ทำไป เพราะทำนี้เรามุ่งหวังผลประโยชน์จากการกระทำของเรา ไม่ใช่ว่าเราขว้างทิ้ง เราทำไปมุ่งผลมุ่งกำไร มุ่งความสุขทางกายทางใจแก่ตัวของตัว เมื่อเรามุ่งอย่างนั้น เราได้ทำอย่างนั้น จิตใจของเราระลึกขึ้นว่า การเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธ-ศาสนา ตัวของเราไม่เป็นโมฆะ ได้ทำสาระแก่ตัวของเราอย่างนั้นอย่างนี้ คิดขึ้นจิตใจก็ชุ่มชื่นเบิกบานจิตใจก็เป็นสุข นี่คือ...ความสุขในปัจจุบันที่เราท่านจะได้รับจากการกระทำบำเพ็ญ

ฉะนั้น การทำกฐินจึงเป็นเรื่องสนับสนุนพระพุทธศาสนา บำรุงพระภิกษุ สามเณรผู้ประพฤติปฏิบัติให้มีโอกาสเวลาได้ตั้งหน้าตั้งตากระทำบำเพ็ญคุณงามความดีของท่าน เพราะพระภิกษุสามเณรก็เป็นมนุษย์ไม่ใช่พระอิฐพระปูน ปากก็มี ท้องก็มี มีการฉัน การนุ่งห่ม เหมือนกันกับ

ฆราวาส ถ้าท่านไม่มีอะไรที่จะขบจะฉัน ไม่มีอะไรจะนุ่งห่ม ไม่มีที่พักที่อาศัย ไม่มีอะไรที่จะแก้โรคภัยไข้เจ็บ เมื่อเกิดหนาวมาหาผ้านุ่ง ผ้าห่มไม่มี เมื่อร้อนมาหาที่อยู่ที่อาศัยไม่มี จะมีกำลังกายกำลังใจประพฤติปฏิบัติธรรมวินัยได้อย่างไร *ผู้บำรุงรักษาให้ทานต่อพระภิกษุสามเณรในวัดวาศาสนา จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้สนับสนุนพระพุทธศาสนาให้ดำรงคงเส้นคงวายาวนานต่อไป*

พระพุทธเจ้าก็สอนแล้วว่า พระภิกษุและสามเณรที่บวชมาในพระพุทธศาสนา จะต้องอาศัยกำลังศรัทธาของฆราวาสด้วยปัจจัยทั้งสี่ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช จะต้องอาศัยฆราวาสทะนุถนอมบำรุงให้ จะไปแสวงหาทำไร่ทำนาค้าขาย ทำราชการงานเมืองต่าง ๆ ทางพระวินัยไม่อนุญาต ชีวิตของท่านต้องอาศัยคนอื่น เมื่อท่านสะดวก มีผู้มาทะนุถนอมรักษาบำรุงให้ท่านตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ภาวนาละกิเลสจนจิตใจของท่านเกิดวิเศษ พ้นไปจากทุกข์โทษต่าง ๆ ท่านก็ได้มาแนะสอนพวกเรา ท่านแนะสอนพวกเราให้

ละชั่ว บำเพ็ญดี บอกทางสวรรค์นิพพานให้ นี่...เป็นหน้าที่ของสมณพราหมณ์ สมณพราหมณ์ทั่วไปจะต้องแนะสอนทางดีให้กระทำ ทางชั่วให้ละให้เว้น ให้บำเพ็ญคุณงามความดี แนะสอนทายกทายิกาในศาสนานั้น ๆ ตามลัทธิของแต่ละศาสนา ฉะนั้นพวกเราที่ได้กระทำบำเพ็ญคุณงามความดีสนับสนุนศาสนา จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีบุญมีกุศล ควรที่จะยินดีในจิตในใจ ในการกระทำบำเพ็ญของตน

โอกาสนี้ กาลสมัยที่อำนวยให้ ตัวเราก็มีความสุขกายสุขใจ ข้าวของเงินทองพอที่จะทำองค์-กฐินก็มี พระภิกษุผู้จะรับก็มีครบพอบริบูรณ์ จึงเป็นโชคดี ผู้ที่ได้ทำกฐินจึงได้ชื่อว่าเป็นมหากุศล

กฐิน นั้นเขาเรียกว่า *กองกฐิน* คำว่า *กอง ก็มีของหลายอย่าง ไม่ใช่ของอย่างหนึ่งอย่างเดียวมากองกันขึ้นเป็นกองบุญกองกฐินก็น่าปลื้มใจ* เพราะเป็นกอง ไม่ใช่ของชิ้นเดียว อันเดียว มันมีของหลายอย่างมาสมทบกันเข้าจึงเรียกว่า กองกฐิน

การทำกฐินตามตำรับตำราท่านก็กล่าวว่ามีหลายอย่าง *กฐิน* ก็มี **จุลกฐิน** ก็มี **มหากฐิน** ก็มี

กฐิน นั้นหมายถึงเราท่านที่กระทำพอเหมาะพอควรตามศรัทธาหน้าที่ของตน ไม่ใหญ่โตรโหฐาน ทำตามความมีความเป็นของตน พอเป็นองค์กฐินได้ ของก็ไม่มากมาย ศรัทธาในจิตในใจก็ไม่ค่อยใหญ่โตเท่าไร นี่ ... เรียกว่า กฐิน

จุลกฐิน หมายความ กฐินด่วน กฐินรีบ กฐินแล่น ทำกันในวันนั้น แต่สมัยนี้ไม่ค่อยเห็นกันเพราะคงทำยากด้วย จะต้องเอาฝ้ายมาปั่นในวันนั้น ทอในวันนั้น นำไปในวันนั้น มันคงจะยุ่งจะยากลำบาก สมัยนี้ไม่ค่อยมี เรียกว่า จุลกฐิน คือ กฐินแล่น กฐินเร็ว กฐินด่วน

มหากฐิน หมายถึงสิ่งของต่าง ๆ นา ๆ มากมายก่ายกอง เรียกว่า มหากฐิน คือ กฐินใหญ่กฐินโต ทำกันอย่างใหญ่อย่างโต นี่...กฐินในพระวินัย กฐินนอกพระวินัย กฐินตามเรื่องของโบราณาจารย์

พูดไว้มันก็มีอีก กฐินบูด กฐินเน่า กฐินเศร้าหมอง กฐินบริสุทธิ์...นี่ หมายถึงคำพูดของผู้เฒ่าผู้แก่เป็นปรัมปรากันมา

ท่านยกนิทาน ว่ามีเศรษฐีคนหนึ่ง มีข้าวของเงินทองมากมายก่ายกอง มีเงิน 80 โกฏ ทำกฐิน ตอนทอดกฐิน ถวายกฐินได้ประกาศเชื้อเชิญให้เทวดา ไม่ว่าภูมิเทวดาหรืออากาศเทวดามาอนุโมทนากฐินของเขา วันนั้นมีเทวดาองค์หนึ่งมาอนุโมทนากฐินพอมาจวนจะถึงวัด มีต้นไทรใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง บังเอิญมีคน ๆ หนึ่งอยู่ใต้ต้นไทรนั้นได้ยินเสียงเทวดาที่มากล่าวชวนรุกขเทวดาซึ่งอยู่ที่ต้นไทรให้ไปอนุโมทนากฐินของมหาเศรษฐี แต่รุกขเทวดาที่ต้นไทรเชิญให้ไปก่อนเถิด เมื่ออนุโมทนาเป็นอย่างไรแล้ว ขอให้กลับมาเล่าให้ฟังด้วย คือรุกขเทวดาต้นไทรไม่ไปด้วย ไปแต่เทวดาองค์ที่จรมา

พอไปอนุโมทนา พวกศรัทธาและเจ้าของกฐินก็แจกสุรากัน คนมาในงานเมากันอึกทึกนึกนอง เมากันลืมตาไม่ขึ้น พูดลั่น ไม่มีความสงบสงัด ไม่ปฏิบัติตามเรื่องของธรรม พอถวายแล้ว

อนุโมทนาแล้ว เทวดาจรก็กลับมา บุรุษผู้นั้นอยากทราบว่าเรื่องถวายกฐินเป็นอย่างไร เขาก็ยังไม่หนีไปจากร่มไทร คอยให้เทวดาองค์ที่ไปอนุโมทนากลับมาก่อน จะมาพูดกับเทวดาที่อยู่ต้นไทรนี้ว่าอย่างไร พอเทวดาจรกลับมาถึง รุกขเทวดาต้นไทรก็ถามว่าเป็นอย่างไรกฐินของมหาเศรษฐีที่ทำไป ท่านบอกว่า *กฐินบูด* ทำไมถึงบูด เพราะกินเหล้ากินยาเอิกเกริกเฮฮาโกลาหลไม่มีความสงบ ไม่ปฏิบัติตามอรรถตามธรรมเลย ว่างั้น พอว่าได้ยินอย่างนั้นแล้วเทวดาก็หนีไป คน ๆ นี้ก็มาเล่าให้เศรษฐีเจ้าของศรัทธาฟัง เศรษฐีก็เสียใจ เอาเราทำใหม่ เพราะข้าวของเงินทองเราไม่อด ทำอีกกองที่ 2 คราวนี้จะไม่ต้องเอาเหล้าเอายามาเกี่ยวข้อง แต่ว่าฆ่าวัวฆ่าควาย ฆ่าหมู ฆ่าไก่กันอย่างใหญ่อย่างโต คนมาในงานก็อิ่มหนำสำราญ ทำกันอย่างเต็มที่ ใครมาก็กินกัน ไม่ได้คิดถึงว่าการทำอย่างนั้นมันจะเป็นบาปเป็นกรรมอะไร เพราะเขาไม่อดอยาก ทำไปตามอำเภอใจ ทำไปด้วยความเห็นของตน ตกไปในทางอัตตาธิปไตย คือทำไปด้วยความชอบใจของตัว

เมื่อถึงคราวทอด เศรษฐีก็ให้รางวัลแก่คนนั้นไปคอยดักฟังอีกว่าเทวดาท่านจะตำหนินินทาหรือสรรเสริญอย่างไร เราจะให้รางวัลแก่ท่านอย่างงาม ถ้าหากได้ความจากเทวดามาบอกกับเรา คนนั้นก็ยินดีเต็มใจไปอีก ไปดักอยู่ต้นไทรต้นเก่า พอถึงเวลาว่าประกาศให้เทวดามาอนุโมทนา รุกขเทวดาก็ไม่ไป แต่ขอให้เทวดาที่ไปกลับมาเล่าให้ฟังหน่อย พอเขาทอดเสร็จก็กลับมาบอกว่า *กฐินเน่า* กฐินคราวก่อนกฐินบูด กฐินครั้งที่ 2 นี่กฐินเน่า

พอได้ยินว่าเป็นกฐินเน่า คนที่ดักฟังก็มาเล่าให้เศรษฐีฟัง เศรษฐีก็เสียใจอีก ทำอีกเพื่อจะแก้ไข เพราะยังไม่พ้นจากเขตกฐินยังอยู่ในกาลกฐิน เขาก็ทำกันรีบด่วน เพราะกลัววันเวลามันจะหมดไป มันจะไม่ทันกับกาลกับสมัย ทำคราวนี้ดุด่าข้าทาสกรรมกรต่าง ๆ นา ๆ ไม่ทันใจก็ด่าเอาดุเอา เศรษฐีมีความโกรธในจิตในใจ เพราะใช้คนไปทำอันโน้นอันนี้ ไม่ถูกใจก็ด่าก็ว่า ถึงวันเวลาไปทอดคราวนี้ไม่มียามีเหล้า ไม่มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต อาหาร

การกินต่าง ๆ ที่จะถวายพระเจ้าพระสงฆ์ก็จ่ายมาจากตลาด ไม่ได้สั่งมาฆ่ามาทำที่บ้านเหมือนก่อน คือเอาสิ่งที่บริสุทธิ์แล้วมาทำ ไม่ได้เอาสัตว์เป็นมาฆ่าไม่ได้เอาสุรามาแจกในงาน แต่ดุด่าโกรธคนอื่น พอไปทอดก็ให้รางวัลคนนั้นให้ไปดักฟังอีก เทวดามาชวนรุกขเทวดาที่ต้นไทร เทวดาที่ต้นไทรก็ไม่ไป แต่บอกเทวดาองค์ที่ไปว่า ขากลับเชิญมาแวะเล่าให้ฟังด้วย เมื่ออนุโมทนาแล้ว เทวดาก็กลับมาบอกว่า กฐินคราวนี้สมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เสียอย่างเดียวที่เป็น *กฐินเศร้าหมอง* เพราะจิตใจของเศรษฐีไม่บริสุทธิ์เศร้าหมองด้วยความโกรธ คนนั้นก็ไปบอกให้เศรษฐีฟัง ก็เสียใจเพราะทำมา 3 ครั้งแล้ว ไม่มีกฐินอะไรที่บริสุทธิ์ผุดผ่องให้ ก็เลยทำอีกครั้งที่ 4

ครั้งที่ 4 เขาทำดีไม่โกรธใคร สุรายาเมาก็ไม่ได้เอามาเกี่ยวข้อง สัตว์ก็ไม่ได้เอามาฆ่า ทำอย่างบริสุทธิ์ใจ เมื่อถึงวันเวลาทอด ก็ประกาศให้เทวดามาอนุโมทนาอีก เทวดามาคราวนี้กลับไปเล่าให้เทวดาที่ต้นไทรฟังว่า *กฐินบริสุทธิ์*

นี่แหละ...กฐินที่พูดกันในสมัยโบราณ พูดว่ามี *กฐินบูด กฐินเน่า กฐินเศร้าหมอง กฐินบริสุทธิ์* นี่หมายถึงการทำของเศรษฐีคนเดียวที่ทำอย่างนั้น ทำแบบที่บูดมันก็บูด ทำแบบที่เน่ามันก็เน่า ทำแบบที่เศร้าหมอง มันก็เศร้าหมอง ทำแบบบริสุทธิ์ มันก็บริสุทธิ์ เพราะอยู่ในจิตในใจของคนที่ทำ บูด เน่า เศร้าหมองหรือบริสุทธิ์ ไม่ใช่มันเกิดจากที่อื่น นี่ เราไม่ได้ทำอย่างนั้น

เราทำตามธรรมาธิปไตย ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเอาไว้ ทำไปให้ถูกต้องตามธรรมวินัย จิตใจของเราเลื่อมใส จิตใจของเรายินดีที่จะทำ เพราะไม่ใช่ท่านบอกเล่า ไม่ใช่ท่านบังคับบัญชา เราทำตามกำลังศรัทธา ทำตามความสามารถของเรา เราไม่ได้เอาเหล้าเอายา ไม่ได้เอาเรื่องเอิกเกริกเฮฮาส่วนอื่นมาเกี่ยวข้อง เราทำแบบสงบสงัด ปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรมวินัย อานิสงส์ที่เราทำไปจึงสมบูรณ์ บริสุทธิ์ เราจึงควรปลื้มปิติ ยินดีในการกระทำบำเพ็ญของตน เพราะทำแบบนี้เป็นทำตามโอวาทที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ไม่ได้ทำ

เอาโลกาธิปไตย โลกเขาทำอย่างไรไม่ได้ทำไปตามโลก ไม่ได้เอาอัตตาธิปไตย ว่าเรามีความเห็นอย่างไรจะถูกตามธรรมวินัยหรือไม่ ช่างมัน เพราะเรามีหน้าที่จะทำ เราก็ทำไปตามความต้องการของเรา นี่เป็นอัตตาธิปไตย ถ้าเป็นธรรมาธิปไตยแล้ว จะทำไปตามอรรถตามธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน นี่... พวกท่านพุทธศาสนิกชนที่เป็นเจ้าภาพก็ทำตามธรรมาธิปไตย ไม่มีอะไรยุ่งเกี่ยวเอิกเกริกโกลาหล ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะทรงสอน จึงเกิดอานิสงส์มากมายในจิตในใจในภพต่อไปของตนนี่...พูดถึงเรื่องกฐินที่ท่านเล่าเอาไว้เป็นปรัมปราจำกันมา

แต่อานิสงส์ของกฐินนั้นมันมีมาก คนที่ได้ทำอานิสงส์ในสมัยพุทธกาลในสมัยเก่าก่อน ท่านกล่าวถึง *ทินบาล* ที่ทำกฐินกับมหาเศรษฐีได้อานิสงส์ปัจจุบัน ก็น่ามีอานิสงส์อย่างนั้น เพราะเขาทำกันจริงจัง มหาเศรษฐีทำบุญจองกฐินจะทอดกฐิน ในบ้านมหาเศรษฐีก็มีคนจำนวนมาก *ทินบาล* คนนี้ไม่มีความรู้อะไรไปอาศัยอยู่กับเศรษฐี

เศรษฐีจะให้ทำการทำงานหน้าที่อะไรเขาก็ไม่มีความรู้ *ทินบาล* หมายถึง บุรุษที่รักษาสวนหญ้า ดายหญ้าให้มหาเศรษฐี แต่ละวันเศรษฐีก็ให้ข้าวพอได้อยู่ได้กินเป็นวัน ๆ ไปเท่านั้น ไม่มีเงินเดือนเงินดาวอะไร เพราะเขายากจนเข็ญใจ ได้กินวัน ๆ ก็เป็นพอของเขา โดยอาศัยอยู่กับมหาเศรษฐี ถึงกาลถึงเวลากฐินเข้า เศรษฐีจัดการงานใหญ่โต เขาก็สงสัยว่าท่านเศรษฐีทำอะไรกันแบบนี้ แต่ก่อนเก่าไม่เห็นเคยทำ จะทำบุญสุนทานอะไร เศรษฐีก็ว่าจะทอดกฐิน เอ๊ะ กฐิน นี่...มันมีอานิสงส์อย่างไร เขาก็สนใจถาม เศรษฐีว่ามีอานิสงส์ยิ่งใหญ่ ทำมหากฐิน

เขาก็ยินดีเต็มใจมีศรัทธา แต่ไม่มีอะไรที่จะอนุโมทนากับเศรษฐี *เงินทองข้าวของก็ไม่มี มีผ้าผืนเดียวที่นุ่งอยู่เท่านั้น เราจะทำอย่างไร เราเกิดมาอดอยากยากจน ไร้ทรัพย์อับปัญญา เพราะชาติเก่าก่อนเราไม่เคยทำบุญสุนทานอะไรมา เราจึงทุกข์ยากอนาถาอย่างนี้* จิตใจมันคิดวกไปอย่างนั้น อยากจะทำบุญทำกุศลร่วมกับมหาเศรษฐีเป็นอย่าง

ยิ่ง แต่คิดหาอะไรไม่มีที่จะทำ ก็เห็นแต่ผ้าที่ตัวนุ่งอยู่ผืนเดียวเท่านั้น

เลยเปลื้องผ้าที่นุ่งออก หาใบไม้มาตัดนุ่งแทนผ้า นำไปซักฟอกแล้วนำไปขายที่ตลาด ได้เงินบาทเดียว เอามาอนุโมทนากับมหาเศรษฐีก็พอดีข้าวของบริขารทุกอย่างสมบูรณ์ ไม่มีอะไรขาดตกบกพร่อง แต่ไปขาดอยู่ที่ด้ายเย็บผ้าไม่มีลืมซื้อมา เงินบาทนั้นเขาก็ไปซื้อด้ายมาเป็นด้ายเย็บผ้าพอเสียสละไปกับมหาเศรษฐีเท่านั้น เทวดาในหมื่นโลกธาตุแซ่ซ้องสรรเสริญเสียงเอิกเกริกโกลาหลซึ่งไม่เคยมีมาตั้งแต่ไหนแต่ไร เสียงอย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่ไม่เห็นเนื้อเห็นตัวอะไร แต่เสียงนั้นดังลั่น ขึ้นเสียงสาธุการ จากการให้ทานเงินบาทเดียวที่ทินบาลทำไปดังจนลั่นเข้าไปในพระราชวังของพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดินตกพระทัยว่าเกิดเรื่องอะไรใหญ่โตขึ้น เพราะไม่เคยได้ยินเสียงแบบนี้มาก่อน ก็เลยถามเรื่องต่าง ๆ ก็สาวกันไป จนทราบเรื่องว่า เป็นเสียงเทวดาอนุโมทนากฐินจากทินบาลที่ได้เสียสละผ้านุ่งของตัวเอาใบไม้มาตัดนุ่งแทนผ้า อนุโมทนาร่วม

กับมหาเศรษฐีพระเจ้าแผ่นดินได้ยินอย่างนั้น ก็ยินดีอยากจะพบหน้าทินบาล ส่งราชบุรุษในพระ-ราชวังไปเชิญให้เข้ามาหา จะพระราชทานสิ่งของให้ แต่ทินบาลก็ไม่กล้าที่จะเข้ามา เพราะไม่มีผ้านุ่งผ้าห่ม จะเข้ามาในพระราชวังมาหาพระเจ้าอยู่หัวก็กลัวละอาย เขาไม่มาสั่งเสียมาว่า เขาไม่มีผ้าที่จะนุ่งเข้าไป พระเจ้าแผ่นดินก็พระราชทานผ้าที่สวยงามมาให้แก่เขา เขาจึงเข้ามาในพระราชวัง พระ-เจ้าแผ่นดินขอซื้อบุญกุศลจากทินบาล ทินบาลไม่ยอมขายจะซื้อเท่าไร ให้เท่าไรไม่ขาย บุญกุศลที่ตัวทำไป พระเจ้าแผ่นดินก็ไม่มีข้อบังคับบัญชาที่จะให้เขาขายให้ ทินบาลไม่ขาย แต่ถ้าจะอนุโมทนาด้วย เขาให้อนุโมทนาด้วย พระเจ้าแผ่นดินอนุโมทนาแล้วจัดสิ่งของต่าง ๆ นา ๆ ให้จนทินบาลได้เป็นเศรษฐีในชาติปัจจุบัน นี่...อานิสงส์ปัจจุบันที่เขาทำกันอย่างจริงใจ นอกจากนั้นเมื่อหมดอายุสังขารตายไปจากชาติมนุษย์ เขาก็ไปเกิดเป็นเทพบุตรอยู่ในสรวงสวรรค์ นี่...พูดถึงตำรับตำรา อานิสงส์ของกฐิน

พวกเรา ท่านก็ไม่ทราบว่าสวรรค์อยู่ที่ไหน จะเป็นจริงหรือไม่ ก็อาจมีความสงสัยกัน แต่

*ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อเราได้ทำไปด้วยความศรัทธาความเลื่อมใส ทำไปด้วยความยินดีเต็มใจ นั่นแหละ...สวรรรค์คือใจของพวกเราท่าน มันสุขมันสบายเยือกเย็นภายใน ท่านจึงว่าสวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ ไม่*เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่เหมือนไฟไหม้ ไม่เหมือนโจรลักไป เพราะเราทำด้วยความเชื่อความเลื่อมใสทำด้วยความยินดี เต็มใจ เป็นสวรรค์ ระลึกขึ้นเมื่อใด ที่เราทำไป ใจผ่องใส ใจเยือนเย็น ใจเป็นสุขนี่...สวรรค์ที่เราท่านจะทราบกัน เมื่อใจเป็นสุขใจสบาย ใจเยือกเย็นอย่างนี้ ครั้นเราจากโลกไปเพราะความดีความเด่นความเยือกเย็นความสุขในใจเราก็ไปสู่สุคติ ถึงเราไม่เคยรู้เคยเห็นว่าสุคติอยู่ที่ไหน ความดีที่เราสะสมเอาไว้จะนำไป เหมือนกันกับเราไม่เคยเห็นนรกอเวจี มันทุกข์ยากลำบากขนาดไหน แต่คนที่ทำชั่วทำเสียเขาไม่เคยไปเคยเห็นกรรมเวรที่เขาทำไว้ก็หาไปได้ไปถูก

พูดง่าย ๆ อย่างที่พอเห็นกับตา คนในสมัยปัจจุบันทุกวันนี้ ที่ทำชั่วทำเสีย ถึงไม่เชื่อว่าคุกตะรางมี ห้องขังมี ถ้าเขาฆ่าตี ลักขโมย ปล้นจี้คนเหล่านี้ถึงไม่เชื่อผู้อื่นที่เขารู้เขาเห็นว่าทำชั่วทำ

ไม่ดีอย่างนี้ จะถูกจับกุมคุมตัวไปติดคุกติดตะรางนะ ไม่เชื่อว่ามีคุกมีตะรางก็ตาม เมื่อเขาทำไปไม่หยุด ไม่ถอยวันหนึ่งก็โดนเจ้าหน้าที่จับไป โซ่ตรวนเป็นอย่างไร ถึงไม่เคยใส่เคยมีมาก่อนเขาก็จะเห็น ห้องขังตะรางเป็นอย่างไรเขาก็จะเห็นด้วยตัวของเขาเอง เพราะความชั่วที่ตัวทำไปให้ผล นี่คือ...นรกในชาติปัจจุบัน พอเห็นกันได้ ฉะนั้นการทำดีทำชั่ว อย่าไปคิดว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว อย่างภาษานักศึกษาปัจจุบันทุกวันนี้ เคยได้ยินว่า *ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป* ไม่ทราบว่าเอาภาษาอะไรมาพูด ถ้าพูดแบบนี้คนที่จะทำดีมันก็ไม่มีจิตมีใจ มีแต่จะทำให้โลกเดือดร้อนวุ่นวาย จะพาให้โลกทำชั่วทำเสีย สัตว์ในโลกไม่มีจิตมีใจอยากทำดี เพราะทำดีแล้วไม่ได้ดีตอบแทน ทำชั่วได้ดีมีถมไป เขาคิดอย่างนั้น แต่ความจริงเขาไม่ได้พินิจพิจารณาตามเป็นจริง ถ้าพิจารณาเขาจะทราบ เพราะความดีทำดีนั้นมันย่อมให้ผลตอบแทน ความชั่วที่เขาทำชั่วไป ผลก็จะตอบแทนเขาอีกเหมือนกัน เช่นเขาเป็นนักศึกษาเล่าเรียน หรือเป็นข้าราชการ ถ้าไม่ศึกษาเล่าเรียนอะไร ไปสอบแล้ว เขาจะตกหรือเขาจะ

ได้ เขาไม่มีความรู้ ไม่เคยศึกษา ไม่ได้ตั้งหน้าตั้งตาทำความดีอะไรไปสอบแล้วได้คะแนนสูงกว่าผู้อื่นเคยมีไหม คนที่ไม่รู้อะไรไปสอบ ครูอาจารย์ในโรงเรียนให้คะแนนเขาเป็นเยี่ยมในชั้น เลื่อนภูมิของเขาขึ้นว่าเขาดีเขาเด่น งานการอะไรก็ไม่ทำ มีแต่ท่องเที่ยวเกะกะระรานไม่เอาถ่านอะไร ไม่ไปทำการทำงานตามหน้าที่ของตน ถึงกาลถึงเวลาเขาจะเลื่อนขั้นราชการหรือเลื่อนขึ้นเงินเดือนก็ดี เลื่อนขั้นยศก็ดี เคยมีรายงานไหมว่าผมไม่เคยทำงานราชการอะไร ผมหนีไปกินเหล้าเมายา ไปเอิกเกริกเฮฮาไปเที่ยวมาอย่างนั้นอย่างนี้ ที่ขอขั้นขอภูมิจากเจ้านายผู้ใหญ่ เขาเคยรายงานมาอย่างนั้นมีไหม ไม่เคยมีแต่เขียนไปว่า ด้วยความดีอย่างนั้น ๆ เขาจึงได้เลื่อนขั้นเป็นชั้นนั้นชั้นนี้ขึ้นไป ไม่ใช่เขารายงานชั่ว เขารายงานความดี ถ้าหากเขารายงานชั่วละอย่าไปหวังว่าจะมีเงินเดือนเลื่อนขึ้น มีแต่จะตกเก้าอี้ไปเท่านั้น

นี่...มันก็พอทราบได้ว่า ทำดีมีผลตอบแทน ทำชั่วก็มีผลตอบแทน ไม่เชื่อไปที่ไหนลองด่าเขาดะไปตีเขาดะไป เขาจะด่าเราตอบตีเราตอบหรือไม่ หรือเขาจะถือว่าเรานี่ดีวิเศษแล้ว ไปสถานที่ใดตีเข่าเก่ง

เหลือเกิน ด่าเขาเก่งเหลือเกิน เขาจะสรรเสริญชมเชย มันไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อทำอย่างนั้น เขาจะต้องด่าตอบตีตอบ ถ้าไปไหว้เขาทำความดีแก่เขา เขาจะต้องไหว้เราตอบ นี่...ความดีบาปบุญยังเห็นผลประจักษ์ ไม่ใช่ว่า บาปบุญดีชั่วมันเป็นไปตามลมปากของคน มันมีเหตุมีผลของมัน

เราทุกท่านจึงควรเชื่อมั่นทำกันในสิ่งที่ดี ถึงจะไม่เห็นผลในปัจจุบันทันตา เขาไม่สรรเสริญเยินยอก็ตาม แต่จิตใจของเราที่ทำไปโดยความบริสุทธิ์กายบริสุทธิ์ใจของตัว เราก็มีความสุข ความสบาย ถึงเขาจะตำหนิ นินทาอย่างนั้นอย่างนี้ เขาไม่เห็นความดีของเราที่ทำไป เขาตำหนิ มันก็เป็นแต่ลมปากของเขา เราได้ทำดีแล้ว เราดีใจ เราบริสุทธิ์ใจ นี่คือความดีให้ผลในคนที่ทำดี จึงควรพินิจพิจารณาสะสมคุณงามความดีเอาไว้ อย่าไปคิดว่าเราเกิดมาทำความดี พอตายไปแล้วสูญไม่มีอะไร คุณงามความดีที่ทำไว้ มันก็พลอยสูญไป เพราะคนเกิดมาไม่เคยได้ยินใครมาบอกพูดจาว่า ด้วยบุญด้วยกุศลที่ได้ทำมาอย่างนั้นอย่างนี้ จึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์ *คนมัน*

ขี้ลืม กว่าภพชาติจะมาถึง มันนมนานกว่าจะมาเกิด หรือมาเกิดเร็วก็ตาม มันก็หลงลืมได้ ไม่ต้องพูดถึงภพชาติที่มันนาน ๆ ไปขนาดนั้น แต่เช้ามานี้ เราหายใจได้กี่ทีมานั่งอยู่นี้ เพียงถามเท่านี้ ทั้ง ๆ ที่หายใจอยู่ เราก็ไม่ทราบว่า เราหายใจออกกี่ที เข้ากี่ที การคิดนึกของเรา พูดจาของเรากี่คำ วันนี้เดินไปกี่ก้าว เพียงถามแค่นี้ ก็จะติดกันทั่วไป เพราะความลืมความไม่เอาใจใส่

ภพชาติก็เหมือนกัน มันลืมไปได้ มันหลงไปได้ สัญญา อนิจจา ถ้าหากตายแล้วไม่เกิด ทำไมคนจึงเต็มโลกอยู่ มันมาจากอะไร ให้พิจารณาให้เข้าใจ

พระพุทธเจ้าท่านรู้ท่านสามารถ ไม่ใช่คนมืดบอดอย่างพวกเรา ท่านสอนด้วยความบริสุทธิ์ ท่านมีความเห็น พยานอันแจ่มแจ้ง ว่าสัตว์ที่ทำดีแล้ว ก็ได้ไปสู่คติที่ดีคติอันงาม สัตว์ที่ทำชั่วแล้วจะไปสู่ที่ชั่วที่เสีย ท่านมีพระเมตตา กรุณาสงสารสัตว์โลก ท่านจึงช่วยแนะสอนโดยไม่ได้คิดมูลค่าสาระอะไร ถ้าใครเชื่อใครเลื่อมใสเต็มใจ

ประพฤติปฏิบัติตามธรรมที่ท่านสอน คนนั้นก็จะมีความสุขความสบาย ถ้าหากคนไม่เชื่อไม่เลื่อมใส เอาแต่ทิฐิมานะกิเลสตัณหาของใจเป็นศาสดาแทนพระพุทธเจ้า คนนั้นจะย่ำแย่ไม่มีโอกาสเวลาที่จะพบความเจริญให้

ฉะนั้น *พวกเราท่านที่ได้มีโอกาสเวลามาทำบุญสุนทาน มหากฐินวันนี้ ก็จงพากันยินดีปลื้มใจในบุญกุศลของตน เพราะเรามีโชคลาภที่ได้กระทำบำเพ็ญคุณงามความดีอย่างนี้ ให้ยินดี ให้เต็มใจให้จิตใจผ่องใสเบิกบานในการกระทำบำเพ็ญ ไม่ใช่ว่าบุญบาปไม่มี บุญบาปยังมี คนทำดียังได้ดี คนทำชั่วยังได้ชั่ว* อย่าไปเชื่อคนพาลสันดานหยาบ อย่าไปเชื่อคนมืดคนบอด ให้เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อคนที่มีสติปัญญา เชื่อนักปราชญ์ เชื่ออาจารย์ เมื่อทุกคนสนใจพินิจพิจารณาอย่างนั้นความชั่วเสียต่าง ๆ ที่เคยทำมาก็ดี ที่ยังไม่ทำก็ดี อย่าไปคิดดำริจะทำในความชั่ว เรื่องความชั่วทั่วไป ให้เว้นให้ไกล เพราะให้ผลเป็นทุกข์

ความดีส่วนใดที่ควรประกอบกระทำบำเพ็ญ ถึงใจไม่อยากก็ให้บังคับให้ทำคุณงามความดีเหล่านั้น เหมือนกันกับคนไข้ไม่ชอบยา แต่ทว่าเมื่อรับประทานยานั้นลงไปจะแก้ไขโรคภัยให้หายได้ ก็ฝืนใจดื่มฝืนใจกินยานั้น ๆ โรคร้ายภายในกายจะได้หายไป ใจของเราที่ไม่ชอบ ไม่ยินดีในคุณความดีก็ให้ฝืนมัน ทำความดีต่อไป ความดีที่เราทำไว้จะอำนวยอวยชัยให้ผล มีความสุขแก่ตนของตนในภพนี้และภพหน้า

การอธิบายธรรมะก็เห็นสมควรแก่เวลาขอยุติเพียงเท่านี้

สัลเลขธรรม

เทศน์เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2522

การฟังธรรมะเป็นเรื่องก่อจิต อบรมใจ ถ้าฟังอยู่บ่อยก็ไม่ใคร่จะมีรสชาติเท่าไร หาก นาน ๆ ฟังที รู้สึกว่ารสชาติของธรรมะดีขึ้น บางท่านบางคนก็ถือว่าเสียเวลา สู้ปฏิบัติอยู่โดดเดี่ยวคนเดียวไม่ได้ บางท่านบางคนที่ไม่มีธรรมในตน ก็อาศัยผู้อื่นแสดงให้ฟัง การฟังธรรมะที่ท่านแสดงนั้น ก็เหมือนกันกับเราคอยคนอื่นทำมาให้กิน มันสะดวกสบายกว่าที่เราค้นคว้าหาทำเอง แต่รสชาติที่เขาปรุงมาให้ ทำมาให้ มันจะถูกกับปากของเราหรือไม่นั้น มันก็แล้วแต่รสชาติ ธรรมะที่ท่านแสดงไป

โดยส่วนใหญ่ก็มีหลายรสหลายชาติ ตรงไหนที่ควรจะนำมาพินิจพิจารณาศึกษาชำระใจตัวนั้น ก็หยิบยกเอามา ไม่ใช่ว่าท่านแสดงอะไรก็จะนำไปพินิจ-พิจารณาหมด

การแสดงธรรมะป่า ก็แสดงธรรมะภาคปฏิบัติ การปฏิบัติ ก็คือ ปฏิบัติกาย วาจา จิตของตัว ไม่ได้ไปปฏิบัติที่อื่น เพราะกิเลสเกิดขึ้นจากกาย วาจา จิต มรรค ผล ก็เกิดขึ้นจากกาย วาจา จิต ทุกคนมีกาย มีวาจา มีจิต ถ้าหากจิตยังไม่พ้นไปจากอาสวกิเลส ทุกคืน ทุกวัน มันก็มีเรื่องที่จะเข้าไปสู่จิตใจของตัวให้ชั่วเสีย ฉะนั้น จึงมีการตรวจตราพิจารณาชำระใจ เหมือนกันกับลานวัดของเรานี้แหละ เราปัดกวาดอยู่ทุกวัน ทุกวัน ถึงกระนั้นก็ยังมีใบไม้ หรือความสกปรกอื่น ๆ เกิดขึ้น ที่ไม่ได้ชำระไม่ได้ปัดกวาดเสียเลย มันเป็นอย่างไรนั้นเรา ก็มองไม่ค่อยเห็นกัน เพราะมันรกอยู่แล้ว

จิตใจพื้นฐานของคนธรรมดาที่ไม่ได้ชำระสะสาง เขาอยู่ในโลกเรื่อยมา ไม่ได้ตรวจตราพิจารณาเรื่องจิต *ก็เหมือนป่าที่ไม่มีใครไปแผ้วไปถาง ไปปัด*

ไปกวาด รกอยู่ตามธรรมชาติของมัน ใบไม้หล่นลงมามากน้อยเท่าไร ก็ไม่ทราบว่าใบไหนเป็นใบหล่นใหม่หล่นเก่า เพราะมันหนาแน่นอยู่แล้ว เลยไม่ทราบไม่เข้าใจ อะไรตกลงไปในที่นั้น ถ้าหากเป็นของเล็กน้อยก็หายาก ถ้าเป็นของใหญ่ก็พอมองเห็น นี่คือที่สกปรก ที่รกของธรรมชาติ ป่าดงพงทึบ

จิตใจของมนุษย์เราก็เหมือนกัน คนที่ไม่หมั่นชำระจิตใจของตัว ถ้าไม่โกรธหนัก ไม่มีอะไรกระทบหนัก ก็ไม่ทราบว่ามันเป็นอย่างไร ถ้ากระทบหนัก ๆ เข้า ถึงค่อยเข้าใจว่าอันนี้มันเป็นอย่างนั้น อันนั้นมันเป็นอย่างนี้ ไปโดนความรักหนักเข้า ไปโดนความรังเกียจหนักเข้าก็ทราบ โลภ โกรธหลง เกิดขึ้นหนักแน่นก็ทราบ แต่ก็ไม่ได้ชำระเหมือนกิ่งไม้ใหญ่ ๆ หักลงมาก็ทราบว่ามันหักลงมาแต่ใบไม้ธรรมดาที่ตกที่หล่นไม่ค่อยเห็น จิตใจของผู้ไม่บำเพ็ญสมณธรรมก็ทำนองเดียวกันอย่างนี้รกอยู่ตลอดวันตลอดเวลา กว่าจะชำระสะสางให้จิตใจของตัวสะอาดนั้นมันยาก เพราะมันสะสมความสกปรกโสมมมาเป็นระยะยาวนาน คนที่ปัด

กวาดชำระจิตใจอยู่บ่อย ๆ นั้น จิตใจมันสะอาด อารมณ์สัญญาอะไรผ่านมา หรือเกิดขึ้น มองเห็นง่าย เหมือนผ้าขาวที่สะอาด ผงธุลีอะไรไปติดเปื้อนนิดหน่อยก็มองเห็น ลานวัดที่สะอาด ใบไม้มันตกมันหล่นลงมา เราก็ทราบก็เห็น แม้แต่เข็มตกลงไปก็พอมองเห็นได้ เพราะมันสะอาด ธรรมชาติของความสะอาดจะต้องถูกดูแลรักษาอยู่เรื่อย ๆ จึงจะสะอาดได้ เรื่องจิตใจของพวกเราก็ทำนองเดียวกัน

หมั่นชำระอารมณ์สัญญามานะทิฐิต่าง ๆ ให้ตกให้หล่นออกไป ใจจึงจะสะอาด ไม่อย่างนั้นจะสกปรกโสมมอยู่เรื่อยไป ไม่มีวันมีเวลา ที่จะสะอาดสงบระงับ เพราะอารมณ์สัญญานั้นมันเกิดขึ้นทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน มันไม่เลือกว่าตอนนั้น ตอนนี้ เหมือนใบไม้ที่มันหล่น กลางคืนมันก็หล่น กลางวันมันก็หล่น หล่นลงมาอยู่เรื่อย ลานวัดที่เราปัดกวาดเอาไว้ ถ้าไม่ปัดกวาดอีกวันสองวัน มันก็ไม่น่าดู ไม่น่าอยู่ ไม่น่าอาศัย เพราะความสกปรก จะไปจะมาที่ใด จะเดินจงกรมก็ไม่ทราบว่าอะไรต่ออะไรรกรุงรังอยู่นั้น นี่คือ...ไม่ได้

หมั่นชำระปัดกวาด ถ้าหมั่นชำระปัดกวาดอยู่ทุกวันทุกเวลา อะไรตกลงมา เราก็ปัดกวาดออกไป มันน่าอยู่ น่าอาศัย จะนั่งจะเดินก็สะดวก มองดูก็สบายตาสบายใจเพราะความสะอาด จิตใจที่สะอาดก็เหมือนกัน

พยายามกำจัดปัดเป่า ปัดกวาดอารมณ์สัญญาที่เป็นข้าศึกของอรรถของธรรมออกไปให้ใจมันสะอาด ใจมันผ่องใส ใจมันสุข ใจมันเย็น ไม่มีใครที่ไหนอื่นเขาจะมาชำระให้ เรื่องของใจช่วยกันไม่ได้ จะต้องอาศัยตัวของตัวเอง หมั่นกำหนดพินิจพิจารณารักษา ถ้าหากหวังก้าวหน้าในทางอรรถทางธรรม ถ้าทิ้งปล่อยเอาไว้ไม่ชำระสะสาง เราจะอยู่ในสถานที่สงบเงียบวิเวกขนาดไหน แต่ก็ปล่อยใจไหลไปตามสัญญาอารมณ์ ไม่ชำระปัดกวาดจิตใจของตน อารมณ์อะไรที่จรมาหรือผุดขึ้นก็รับเอาไว้ ถ้าเป็นอย่างนั้น ใจมันก็ไม่สว่างไสว ใจมันก็ไม่สุข ไม่เจริญให้ เราเป็นเจ้าของของใจ ก็เลยไม่สุขไม่สบาย ตาไปเห็น หูได้ยิน ก็รับเอาตั้งแต่เรื่องของกิเลสตัณหาของทางชั่วช้าลามกเข้ามาในจิตในใจ ไม่ชำระสะสางออกไป

ความจริงเรื่องของใจอยู่กับปัญญา ที่จะดีจะชั่วได้ ที่จะเป็นธรรม เป็นโลก เพราะปัญญารักษาใจ ไม่ใช่ว่ามันดีไปเอง มันชั่วไปเอง มันจะต้องอาศัยปัญญาชำระ กิเลสตัณหาจะเกิดขึ้นก็เพราะขาดปัญญา ไม่พิจารณาชำระใจของตัว ตาไปเห็นถ้าสิ่งที่ชอบก็เกิดความอยากได้ โลภในจิตในใจหลงใหลใฝ่ฝัน ถ้าไม่ชอบก็รังเกียจไม่อยากได้ เป็นทุกข์ทางจิตทางใจ หูก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้นจากปัญญาที่จะชำระสะสาง ที่จะเป็นกิเลสก็เกิดจากทุปัญญา คือ หาปัญญาจะพิจารณาแก้ไขมิได้

*เมื่อเห็นสิ่งใดที่จะเป็นประโยชน์ ที่จะเกิดอรรถเกิดธรรมต้องอาศัยปัญญาพิจารณาในสิ่งนั้น ๆ ให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไป หรือไม่อย่าง*นั้น ก็พิจารณาหาทางแก้ไขว่า สิ่งเหล่านี้มันเคยมีมาก่อน ตั้งแต่เรายังไม่เห็น ไม่ใช่ว่ามันเพิ่งจะมีวันนี้ จิตใจที่ไปยึดถือติดข้อง เป็นจิตใจที่หลงใหลจิตใจที่ไร้อรรถธรรม ไม่ทราบเรื่องเหล่านั้นตามเป็นจริงของมัน มันจึงเกิดการยึดถือติดข้องในสิ่งเหล่านั้น นี่...เป็นเรื่องปัญญาที่จะตรวจตราพิจารณา

สอนใจของตัว ถ้าขาดปัญญาแล้ว รูปที่มีอยู่ก็เป็นข้าศึกศัตรูแก่จิตแก่ใจของตัว ไปสถานที่ใด ใจเลยไม่มีความสุขความสบายให้ เพราะเห็นรูป เพราะฟังเสียง เพราะถูกกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส

ใจขาดปัญญา ใจไกลจากธรรมะ ใจคนนั้นจะเกิดทุกข์เกิดโทษแก่ตัวของตน ทั้งดีทั้งชั่วมันจะมารุมอยู่ในจิตในใจให้เกิดทุกข์ เพราะความรักก็เกิดทุกข์ได้ ความเกลียดชังก็เกิดทุกข์ได้ ไม่ใช่ว่ามันเกิดทุกข์ตั้งแต่ความไม่ชอบเท่านั้น ความชอบก็เกิดทุกข์ได้ เพราะใจไปติดไปข้อง ท่านจึงให้มีสติระลึกรู้ มีปัญญาแนะสอนจิตใจ ทุกอย่างถ้าหากมีปัญญาชำระจิตใจ ระวังรักษาอยู่อย่างนั้นก็เหมือนกันกับเราที่ต้องการที่อยู่อาศัย ไม่ว่าลานวัด หรือกุฏิ ศาลา ที่พักพาอาศัย มันสะอาดน่าอยู่ น่านอน

จิตใจก็ทำนองเดียวกัน ถ้าเราชำระอยู่อย่างนั้นมันสะอาด สัญญาอารมณ์ออกมาในจิตในใจ เราต้องชำระแก้ไขด้วยอรรถด้วยธรรม ใจก็ไม่หวั่นไหว ใจก็ไม่สกปรกไปด้วยสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ นี่คือ... การปฏิบัติ

เรื่องจิตใจของตัว ถ้าหากไม่ปฏิบัติปล่อยไว้ จะไปที่ไหนก็ไป จิตใจจะสว่างไสว จิตใจจะเจริญรุ่งเรืองนั้นมันเป็นไปไม่ได้

การชำระใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือพวกนักบวช มุ่งมั่นมาชำระจิตใจมาฝึกนิสัยของตัวให้เป็นอรรถเป็นธรรม ไม่ใช่บวชเล่นบวชอยู่ บวชกิน บวชหลับ บวชนอนเท่านั้น บวชเพื่อชำระสะสางจิตใจที่ชั่วที่เสียให้ตกออกไป เพราะนักบวชกิจการงานบ้านช่องไม่มี มีแต่กิจของสงฆ์ กิจของนักบวช และก็เป็นกิจที่เบา กิจที่ง่าย กิจที่สบายไม่ได้วุ่นวายกังวล ไม่มีการสะสมอะไรใหญ่โต มีแต่ชำระสะสางจิตใจของตัวอยู่ตลอดเวลา นี่คือนักบวชที่ตั้งหน้าตั้งตาดูแลรักษาจิตใจของตัว สิ่งที่ชั่วที่มันติดมันข้อง พยายามซักฟอกจิตใจของตัวให้สะอาด

ธรรมของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสัลเลขธรรม สัลเลขกถา สิ่งที่ควรพิจารณาหรือนำมาแนะสอนพูดจากันในพวกนักบวช

"สัลเลข" หมายถึง *การขัดเกลากิเลสตัณหา* เป็นกถาที่ควรพูดกันในเพศของสมณะ หรือในเพศของผู้ประพฤติปฏิบัติท่านกล่าวเอาไว้

อัปปิจฉตา *เป็นผู้มักน้อย*

การมักน้อยที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นไม่ใช่มักน้อยอะไร *มักน้อยในอารมณ์สัญญา มักน้อยในกิเลสตัณหา มักน้อยในสังขารการปรุงคิด* ถ้าหากคิดไปมาก ปรุงไปมาก ยิ่งอยากใหญ่ อันนั้นก็อยากได้ อันนั้นก็อยากเห็น อันนั้นก็อยากเป็น อยากรู้ จิตใจเช่นนั้นไม่สงบได้ วิ่งวุ่นเรื่อยไป ท่านจึงไม่ให้มักใหญ่ใฝ่สูงในอารมณ์ สัญญาต่าง ๆ นา ๆ ของจิตของใจ เช่น ผู้บริกรรมก็รีบเร่งบริกรรมทำความรู้สึกในคำบริกรรมของตน อารมณ์อื่นเกิดขึ้นก็ไม่เกี่ยวข้อง ผ่านมาก็ไม่ติดตาม ตั้งหน้าบริกรรมอยู่นั้น จนจิตสงบระงับรวมลงเป็นหนึ่ง

ผู้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ นา ๆ ก็เหมือนกัน พอจิตไปสัมผัสกับอารมณ์อะไร จะพิจารณาอันนั้นให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ไม่ใช่พิจารณาสุ่มเดา เอา

จนจิตใจเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ ตามเป็นจริงของมัน มันจะปล่อย จะละ จะทอดจะทิ้ง ไม่ยึดไม่ถือในสิ่งนั้น ๆ ต่อไป ถึงสิ่งนั้นจะมีอยู่ในโลก แต่จิตของท่านก็ไม่ไปหลงไหล เพราะความเข้าใจในสิ่งนั้นตามเป็นจริง อยู่โดยได้รู้ได้เข้าใจจากการพินิจพิจารณา

นี่คือ...มักน้อยที่พระพุทธเจ้าสอน ถ้ามักใหญ่ใฝ่สูง อันนั้นก็อยากได้ อันนี้ก็อยากมี อยากมีฤทธิ์มีเดช อยากเหาะเหินเดินคิดไปต่าง ๆ นา ๆ อยากรู้วาระจิตของคนนั้น วาระจิตของคนนี้ คิดนอกลู่นอกทางอย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่หลับตาภาวนา แต่จิตก็ปรุงคิดติดข้อง มีแต่ความอยากทางตัณหา คนนั้นจะไม่มีวันสงบระงับ เรื่องมันจะเห็นจะเป็นนั้น มันเป็นเรื่องอุปนิสัยของแต่ละท่าน แต่ละคน ขอให้ชำระจิตใจของตนให้สะอาด จิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เรื่องเหล่านั้นมันเกิดขึ้นมาเอง ถ้าเรามีวาสนา มีบารมี ที่เคยสะสมมาก่อน ไม่ต้องอยากมันก็เป็นขึ้น เพราะแต่ก่อนเราเคยสั่งสมมีอยู่แล้ว เกิดขึ้น เป็นขึ้น นี่คือ...ความมักน้อย สันโดษในจิตในใจ

คนที่มักน้อยสันโดษในจิตในใจอย่างนั้น ไปอยู่ในสถานที่ใด มุ่งหน้ามุ่งตาภาวนาชำระจิตของตัว ไม่ปรุงไม่คิดอยากก่อสร้างอันนั้น อยากทำอันนี้ มีแต่ชำระจิตชำระใจของตัว อยู่สถานที่ใดอยู่ได้สะดวกสบาย มีแต่ตั้งหน้าชำระภายใน นี่คือ...ผู้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอน ความมักน้อยเป็นธรรมที่ควรจะนำมาพินิจพิจารณา นำมาศึกษา นำมาพูดจาปรารภกัน เป็นเรื่องกำจัดขัดเกลากิเลส เมื่อมักน้อยสันโดษในจิตในใจอย่างนั้น การงานเรื่องของโลกก็เบาไป ไม่ได้มุ่งกระทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ใหญ่โตรโหฐาน อยู่ที่ไหนก็อยู่ไป เพราะจิตสงบจิตระงับ ห้ามกั้นไม่ให้จิตใจปรุงคิดติดข้องไปในทางใหญ่โต พิจารณาชำระแต่จิตของตัวอยู่เรื่อย ๆ ไป นี่คือ...ผู้ที่มีสันโดษในใจไม่มักใหญ่ใฝ่สูง มีแต่ตั้งหน้าตั้งตาชำระกิเลส

สันตุฏฐิตา คือ *ยินดีตามมีตามเกิดของตัว มันมีอะไรก็ยินดีตามมีตามได้ ไม่แสวงหาจนเกินขอบเกินเขต* เช่น กุฏิวิหารที่อยู่อาศัย มีเล็กก็อยู่หลังเล็ก มีใหญ่ก็อยู่หลังใหญ่ ไม่ได้ก่อสร้าง

ปรุงคิด อยากจะก่ออันนั้นสร้างอันนี้ให้ดีให้เด่นให้โด่งให้ดัง มีแต่สร้างจิตสร้างใจของตัวให้สงบระงับ ยินดีกับสัญญาอารมณ์ที่มีอยู่ ไม่ฟุ้งไม่ปรุงไปข้างนอก พูดเข้ามาภายใน ยินดีกับความเป็นอยู่ในจิตในใจของตัว ไม่ไปยึดไปเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นเช่น เรื่องของกายมันมีอยู่เท่าไร เราก็ยินดีอยู่ในการพิจารณากายของตัว ไม่ปรุงจิตไปคิดยึดถือในคนอื่น ไม่เห็นอะไรที่วิเศษไปจากกาย จากใจของตัว กายของตัวเท่านั้นเป็นที่อยู่อาศัย ที่จะสร้างคุณงามความดีได้ กายของคนอื่นเขาจะสวยสดงดงามขนาดไหนเป็นเรื่องของเขา วาสนาของเขาเรามีเท่าไรเราก็ดูเรื่องกายเรื่องใจของตัวอยู่นี้ พูดถึงเรื่องธรรมะมันเกิดขึ้นแค่ไหน เราก็ยินดีเต็มใจอยู่ในความเป็นอยู่ของตัวคือตั้งหน้าตั้งตารักษาไม่ให้จิตคิดใหญ่ใฝ่สูง รักษาอารมณ์สัญญาของตัว มันยังไม่ดีไม่วิเศษ ก็อย่าไปเห่อเหิม แต่ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำไปตามกำลังความสามารถของตัว มันจะดีขนาดไหนนั้นเป็นผลของการกระทำ ให้ยินดีในอารมณ์ของตัวที่มีอยู่ เราคิดเราปรุงอะไรก็ให้ทราบให้เข้าใจ นี่คือ...สันตุฏฐิตายินดีตามมีตามเกิดปัญญามันเกิด

ขึ้นมา สติมันเกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ให้ยินดีอยู่ในสิ่งที่มันมี มันเป็นในกายในใจของตน แต่ไม่ละความพยายาม ไม่ละความเพียร ตั้งหน้าตั้งตาพินิจพิจารณา ตั้งหน้าตั้งตาชำระใจ นี่คือ...สันตุฏฐิตาภายใน รักษาใจของตัวให้สะอาด อย่าไปโลภมาก คิดปรุงอย่างนั้นอย่างนี้

เมื่อมีสันตุฏฐิตา อัปปิจฉตา แล้ว จิตใจมันจะเป็น **อสังคณิกา** คือ *ไม่มีการวุ่นวายกังวลกับการงานและอารมณ์ผู้คนภายนอก* มีจิตใจสงบจากสัญญาอารมณ์ จากการจากงาน จากผู้จากคนภายนอก อยู่กับวงอรรถวงธรรมที่ตนพินิจพิจารณาอยู่นั้น เลยเกิดเป็น **วิเวกตา** *วิเวก สงบทางกายทางใจ เพราะไม่มุ่งใหญ่ใฝ่สูงอะไร*

เมื่อมันเป็นวิเวกตา **วิริยารัมภะ** *ความเพียรมันก็ติดต่อหน่อเนื่องกันไป* อะไรที่เกิดเป็นเห็นขึ้นในจิตในใจก็จดจำได้ อะไรที่ชำระสะสางตกออกไปก็รู้จัก สัญญาอารมณ์ส่วนใดที่ผ่านเข้ามาเรายังละยังถอนไม่หมด ก็พยายามละ พยายามถอนต่อไป เมื่อมันเป็นวิริยารัมภะ คือ ปรารภความเพียร

อยู่สม่ำเสมอ จิตใจไม่เผลอ ไม่ประมาท มันก็เกิดศีลขึ้น คือ ความปกติของใจ ไม่วอกแวกเอนเอียงไปตามเรื่องต่าง ๆ มีความปกติทางจิต เห็นอะไรก็เข้าใจในสิ่งนั้น ๆ ตามเป็นจริงของมัน ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวก *จิตเมื่อมีวิเวกตา วิริยารัมภา เกิด* **ศีล** ขึ้นอย่างนั้น **สมาธิ** *ความตั้งมั่นของใจมันก็เป็นผลพลอยได้* เกิดขึ้น หนักแน่นในจิตใจ หรือจะรวมลงไปเป็นเอกเทศ เป็นอัปปนาก็ได้เป็นบางกาลบางสมัย

นี่คือ...เรื่องของผู้ประพฤติปฏิบัติชำระใจของตัว จะต้องมีธรรมเหล่านี้ประจำตัวเรื่อยไป พอเกิดสมาธิความตั้งมั่นของใจ ลงรวมให้แล้ว เมื่อถอดถอนขึ้นมาพิจารณาอะไรก็จะทราบจะเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ

สิ่งที่เราเคยสงสัยในจิตในใจ แก้ไขไม่หลุดไม่ออก เมื่อ **ปัญญา** *เพียงพอก็สามารถฟาดฟันความสงสัยนั้น* ๆ ให้ตก ให้หายไปได้ เมื่อปัญญาสามารถอาจหาญ ชำระสะสางอารมณ์สัญญากิเลสตัณหา ให้ตกขาดออกไป มันก็เกิด **วิมุตติ**

ขึ้นในจิตในใจ คือ *ความพ้นไปจากความสงสัย ความพ้นไปจากอาสวะภายใน* โดยไม่มีใครมาบ่งบอก แต่เรารู้ เราเข้าใจ เพราะจิตที่มีสมาธิ มีปัญญา มีธรรมะในตัวนั้น มันเห็นมันเป็นในเรา เราจึงทราบ แต่ก่อนถึงจะละเอียดในทางปัญญา แต่จิตใจที่พ้นไปจากกิเลสตัณหานั้น มันยังไม่ประจักษ์ชัดเจนในตัวของตัว ยังเกิดสงสัยลังเลว่าอันนี้มันขาดไปจริงหรือไม่ หรือมันเป็นอย่างไร *เมื่อมันพอในเรื่องของมัน มันเกิด* **วิมุตติ** *สมมติที่เราเคยใช้กัน เคยเห็นเคยเป็นในใจ มันตกออกไป*

วิมุตติ ความหลุดพ้นนั้น ถ้าเป็น *ตทังควิมุตติ* ก็อยู่ในขั้นของสมาธิ คือ จิตรวมลงเป็นหนึ่ง มันก็ดับระงับไว้ได้ แต่ถ้าเป็น *สมุทเฉทวิมุตติแล้ว ถึงมันจะรวมหรือไม่รวมมันก็ทราบ ก็เข้าใจว่าไม่มีอะไรอีกที่จะชำระสะสาง ไม่มีอะไรอีกที่จะบำเพ็ญให้เห็นให้รู้ยิ่งกว่านี้ ถึงจะไม่มีฤทธิ์เดชเก่งกาจขนาดไหนก็ตาม แต่ก็มีฤทธิ์เดชชำระกิเลสตัณหาภายในจิตในใจของตัว ความอยากในจิตในใจซึ่งเคยอยากอย่างนั้นอยากอย่างนี้ในทางฤทธิ์ทางเดชมันก็ตก*

ไป เพราะเหตุใด เพราะ วิมุตตินั้นมันไม่ได้อยู่ในวงของสมมุติที่เราเคยเห็นเคยเป็นมาก่อน จึงทราบ จึงเข้าใจในตัวของตัวเองเมื่อมันเกิดวิมุตติ **วุมุตติญาณทัสสน** *เมื่อจิตหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ญาณก็หยั่งรู้ว่า จิตของเราไม่ใช่จิตธรรมดา ไม่ใช่จิตที่ควรชำระแก้ไขอีก* มันเกิดขึ้น มันเป็นขึ้นโดยไม่ต้องไปหาคนอื่นมารับรอง หรือไม่ต้องหาประกาศนียบัตรมาจากที่ไหน นี่คือการชำระใจ การกระทำจิต

การบำเพ็ญปฏิบัติในทางธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน ถ้าหากมันวกออกไปจากสิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีทางที่จะเข้าถึง ไม่มีทางที่จะเห็นจะเป็นจะดีจะเด่นได้ *ธรรมทั้ง 10 ประการที่ท่านกล่าวเอาไว้ตั้งแต่อัปปิจฉตา สันตุฏฐิตา อสังคณิกา วิเวกตา วิริยารัมภะ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสน นี่...เป็นกถาที่เราควรพินิจพิจารณา เป็นกถาที่เราควรพูดกัน*

การพูดนอกออกไปจากนี้ ท่านถือว่าเป็นดิรัจฉานกถา เป็นกถาที่ไม่ควรพูดควรจา พูด

ไปแล้วทำให้ใจหลงใหลใฝ่ฝัน ทำให้ใจมัวเมา ทำให้ใจเกิดกิเลส ท่านจึงห้ามปราบเอาไว้ ไม่ควรจะพูด เพราะผู้พูดพูดไป ผู้ฟังก็หลงใหลเคลิบเคลิ้มไปตามคำพูดนั้น ๆ เป็นทางที่ทำจิตทำใจให้ห่างไกลจากมรรคจากผล

คนที่บำเพ็ญตนอยู่ตามเรื่องที่พระพุทธเจ้าสอน คือ *สัลเลขกถา* ทั้ง 10 ประการนี้ มีโอกาสมีเวลาที่จะพ้นไปจากกิเลสตัณหา ถ้าใครหมั่นประพฤติปฏิบัติชำระใจของตนอย่างที่ท่านแนะสอนเอาไว้ ไม่มีใครที่จะพลาด จะผิด จากมรรค จากผลอันนี้

จิตของเราไม่เป็นอย่างนั้น ไม่หมั่นชำระสะสาง มีความอยากอย่างนั้น มีความอยากอย่างนี้ ไม่อยู่ในวงของอรรถของธรรม อยากใหญ่ใฝ่สูง ไม่สันโดษ กำลังพิจารณาอันนี้ ก็วิ่งวุ่นไปอยากจะพิจารณาอันนั้น หมายถึงเรื่องของใจที่ไม่มีอัปปิจฉตา ความมักน้อยในจิตในใจ มันใคร่ไปทุกสิ่งทุกอย่าง เลยขอบเลยเขต เมื่อมันเป็นในจิตในใจแรงขึ้นมา มันก็ออกมาทางวาจา พูดคุยกันไป แล้ว

ก็กระทำไปในสิ่งที่มันชอบมันปรุงนั้น ๆ ถ้าหากหักห้ามเอาไว้ มีใจเป็นอัปปิจฉตา มักน้อย มีสันตุฏฐิตา ยินดีตามมี่ตามเกิดของใจแล้ว คนนั้นสุข คนนั้นสบาย ไม่วุ่นวาย จะเป็นวิเวกตา เป็นศีล เป็นความเพียรไปได้ นี่คือ...การแก้ไขจิตใจ การดูแลจิตใจของตัว การชำระใจของตัว

อย่างเราทุกวันนี้ ก็ไม่มีหน้าที่การงานอะไร เรามาบวชมาปฏิบัติเพื่อฝึกหัดอบรมใจของตัว ไม่ใช่มาบวชเพื่อเล่นเพื่อเพลิน นักบวชก็ดี ฆราวาสผู้ไม่มุ่งมั่นในการปฏิบัติก็ดี ความแก่ ความตายนั้นมันไหลเข้าในกายของตัวอยู่ทุกวินาที ไม่ใช่ว่ามันจะปล่อยปละละเลยเรา เราจะประมาทหรือทำความเพียรอยู่ ความแก่มันก็ไล่มาอยู่ทุกกาลทุกเวลาอย่างนั้น อายุของเรากี่ปีแล้ว ข้างหน้าจะมีอีกกี่ปีเราจะถึงซึ่งความตายสิ่งที่เราได้ เราเห็น เราเป็นในใจนั้นมีอะไรบ้าง ได้ตรวจตราพิจารณาไหม ต้องตรวจตราพิจารณาบ่อย ๆ ถ้าหากไม่เห็นไม่เป็นอะไรให้ก็รีบเร่งทำความเพียรทางจิตทางใจ อาศัยธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนมาตรวจตราพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ

เมื่อจิตเห็นจิตเป็นในอรรถในธรรม ถึงวันเวลาจะผ่านไป มันจะแก่ไปก็เป็นเรื่องสังขารร่างกาย ส่วนใจก็แก่ไปในอรรถในธรรม แก่ไปในการชำระสะสางกิเลส จนแก่สุดคือถึงวิมุตติ

กายยังไม่แก่ถึงที่สุด ยังไม่ตาย แต่ใจก็ตาย ชำระสะสางกิเลสตัณหาหายไป ใจสุข ใจสบาย ใจเย็น เพราะรู้เห็นเรื่องอรรถธรรมความเกิดความตาย *ภพชาติต่อไปมีในใจไหม เราทราบดีว่า ไม่มีอะไรที่จะก่อภพก่อชาติอีกได้ เพราะใจหมด ใจขาดจากอาสวะ* ทราบเข้าใจจากตัวของตัวเองอย่างนั้น ท่านจึงสุขจึงสบาย เมื่อเวลาตายก็ไม่กระวนกระวายว่าอยากจะมีอายุยืนยงคงอยู่ เมื่อเวลาอยู่ก็ไม่มีอะไรที่จะมารบกวนจิตใจที่บริสุทธิ์นั้นให้เสียหายขุ่นมัวไปอีก นี่คือ...อานิสงส์ที่ผู้ประพฤติปฏิบัติจะต้องเห็นต้องเป็นในตัว

ถ้าไม่เห็นไม่เป็นทางอรรถทางธรรมแล้ว การบวชถือว่าเป็นของยาก ของลำบาก เพราะตามีก็ไม่ให้ดูสิ่งที่ตัวชอบ หูมีก็ไม่ให้ฟังสิ่งที่ตัวชอบ

บังคับจิต ปิดหู ปิดตา ทั้งที่ตาดี ๆ ก็ทำเป็นตาบอด หูดี ๆ ก็ทำเป็นหูหนัก หูหนวกไป มันจึงลำบาก เพราะใจของเรา ถ้าหากไม่มีอรรถมีธรรม มันเป็นอย่างนั้น ถ้าหากมีอรรถมีธรรม มันสุข มันสบาย เขาเห็นสิ่งนั้น เขาเห็นสิ่งนี้ เพลิดเพลินติดข้องก็เพราะเขาไม่เห็นอรรถเห็นธรรม เขาไม่ได้ทราบเรื่องความจริงในสิ่งนั้น ๆ เขาจึงหลงใหลใฝ่ฝัน ถ้าหากเขาทราบความจริงแล้ว จะไปหลงใหลอะไรกัน เพราะสิ่งนั้น ๆ รูปก็สักแต่ว่ารูปเท่านั้น ตาเห็นก็สักแต่ว่าเห็น *ไม่มีอะไรที่จะให้ดีให้ชั่ว นอกจากจิตไปหลงใหล ถ้ามันชอบก็เกิดความยินดี ถ้ามันไม่ชอบก็เกิดความยินร้าย มันมีเท่านั้น โลกอันนี้ มันไม่มีอะไร การชำระใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ ชำระได้ ละได้อยู่เป็นสุข*

โอกาสเวลาที่มาบวชเป็นพระเป็นเณรจึงเป็นผู้มีโชคลาภ มีอำนาจวาสนาที่จะชำระจิตใจของตัว สะดวกสบายไม่ต้องไปวุ่นวายว่า จะมีอยู่มีกินหรือไม่ จะมีใช้มีสอยหรือเปล่าไม่ต้องไปคิด *ขอให้ปฏิบัติจิตของตัวอยู่ในวงอรรถวงธรรม ธรรมจะต้องรักษาผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้อดอยากยากจน* จะต้องมีคนมา

เลื่อมใส มีคนมาบูชา เพราะเรามีธรรมในจิตในใจ
ถ้าเราเชื่อมั่นอย่างนั้น ตั้งหน้าตั้งตาเดินจงกรมภาวนา ละกิเลสไม่ส่งจิตปล่อยใจไปตามเรื่องของโลก มีสติรักษา มีปัญญาแนะสอนตัวอยู่อย่างนั้น มันสุขสบาย มีอะไรก็ใช้ไป ฉันไป ตามธรรมดา เพราะจะนุ่งจะห่ม จะอยู่ จะกินอะไรดิบดีวิเศษ มันก็ไม่ใช่ว่ากิเลสมันจะกลัว ไม่ใช่ว่าร่างกายมันจะไม่แก่ไม่ตาย มันจะต้องแก่ต้องตายเหมือนกัน คนที่นุ่งดีกินดีนอนดี มันก็ตายก็แก่ คนที่ไม่ได้นุ่งดี กินดี นอนดี มันก็แก่เหมือนกัน เมื่อมันเป็นอย่างนั้น จิตใจมันเลยไม่หลงใหล ไม่เพลิดเพลินไปทางใหม่ มีแต่ตั้งใจดูเรื่องของใจอยู่ตลอดเวลาว่า มันเกิดกิเลส ตัณหา หรือมันเกิดธรรมะขึ้น วันหนึ่ง ๆ คืนหนึ่ง ๆ ตรวจตราพิจารณาภายในใจของตัวอยู่เรื่อย ๆ

เมื่อใจถูกชำระสะสางอยู่เรื่อย ๆ อย่างนั้น ความสะอาดของใจ ความหมดไปของกิเลสมันค่อยหมดไป ตกไป ใจจะผ่องจะใส ใจจะสะดวก สบาย ใจจะสุข จะสงบจากอารมณ์สัญญา มีตาก็ไม่เป็นพิษ มีหูก็ไม่เป็นพิษ ถึงจะพูดไป ทำท่ากิริยาน่ากลัวขนาด

ไหนแต่ใจก็ปกติ ไม่มีอะไรที่จะเปลี่ยนแปลง นี่คือการฝึกอบรมใจให้เข้าถึงอรรถถึงธรรม มันเป็นอย่างนั้น แต่พวกเราท่านไม่เห็น ไม่เป็นอย่างนั้น จึงไปเชื่อว่าท่านทำท่ากิริยาอย่างนั้น คงจะโกรธ คงจะเกลียดอย่างนั้นอย่างนี้ มันอาจสงสัยในใจ เพราะใจของเรายังไม่เห็นไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าหากเห็นเป็นอย่างนั้นมันไม่มีอะไรที่จะสงสัย เพราะทำไปตามสมมติ

อยู่ในโลกจะต้องทำไปตามเรื่องของโลก ถ้าหากไม่ขัดข้องจากธรรมวินัย พอทำไปได้ก็ทำไป เพราะกายส่วนนี้ ขันธ์ส่วนนี้เป็นเครื่องใช้ในเรื่องของโลก แต่ความบริสุทธิ์ที่เหนือโลก ที่ว่า*วิมุตติ*นั้นอะไร ผู้ประพฤติปฏิบัติที่รู้เห็นเป็นขึ้นในใจเท่านั้นจะทราบ จงตั้งหน้าตั้งตาฝึกรักษาปฏิบัติใจของตัว เพราะโอกาสเวลา สถานที่ก็ไม่มีอะไรยุ่งเหยิง ทุกสิ่งทุกอย่างเขาสงบระงับ นอกจากตัวของเราเท่านั้นที่ไปเกี่ยวข้อง ยุ่งเหยิง วุ่นวายกับเรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส ภายนอก หรือภายในกายของตัวเองก็ตาม ถ้าหากจิตใจสงบระงับ ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็สงบระงับไปหมด นี่...จิตใจไม่สงบ ระงับให้ เลยไปถือว่าสิ่งนั้น

มันอย่างนั้น สิ่งนี้มันเป็นอย่างนี้ มารบกวน รูป เสียง กลิ่น รส มันมีอยู่ในโลกแต่ไหนแต่ไร ตั้งแต่เรายังไม่เกิด มันก็มีอยู่อย่างนี้ คนที่หลงใหลใฝ่ฝันสิ่งเหล่านี้ตายไปนับไม่ถ้วน เขาไม่เคยหอบหิ้วหาบหามสิ่งเหล่านี้ไปได้ เราหลงใหลใฝ่ฝันก็ทำนองเดียวกันกับเขา เราไม่มีอะไรที่จะได้ไป ของแผ่นดิน ของโลกมันจะอยู่กับแผ่นดิน กับโลกเรื่อยไป ถึงมันจะแปรสภาพไปอย่างไร มันก็แปรสภาพลงไปสู่ธาตุเดิมของมันเท่านั้น

ขอให้พวกเราท่านพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงอย่าไปหลงใหลใฝ่ฝัน อย่าเชื่อกิเลส อย่าเอากิเลสเป็นศาสดา เอาธรรมะของพระพุทธเจ้า เอาสติปัญญาชำระใจ อย่าไปเอารูป เสียง เรื่องราวต่าง ๆ มาชำระ ความพอของใจ ความสมบูรณ์ของใจ จะต้องอาศัยเรื่องธรรมะ ถ้าหากอาศัยเรื่องกิเลสตัณหาไม่มีเมืองพอ มีเท่าไรก็ยิ่งอยาก ไม่มีวันอิ่ม เราจะต้องจดจำเอาไว้ พิจารณาแก้ไขใจของตัว ไม่อย่างนั้นก็ไม่มีวันมีเวลา ถึงเป็นพระเป็นเณรก็เป็นกากของพระของเณร จิตใจไม่ประเสริฐ

ให้ ไม่สงบให้ มีตั้งแต่ปริมาณของพระ แต่คุณค่าไม่มี พระนับหมื่นนับแสนหาได้มีได้ แต่จิตใจจะสะดวกสบาย ชำระกิเลสตัณหามันยาก

ถึงอย่างไรก็ตาม คนอื่นเขาชั่ว เขาเสีย เขาเองจะได้รับทุกข์รับโทษ เราชั่ว เราเสีย เราเองเป็นผู้เป็นทุกข์เป็นโทษ เราจะต้องชำระตัวของตัว เราดีเอาตัวรอดเป็นยอดคน ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องอันอื่น ตั้งหน้าตั้งตาภาวนาละกิเลส อย่าไปคิดเรื่องนอกมากกว่าเรื่องกิเลสในใจของตัว ให้ถือว่ากิเลสเป็นเวรเป็นภัย เป็นศัตรูใหญ่สำหรับ มรรค สำหรับผล ถ้าหากเราระลึกได้เข้าใจถึงเรื่องของธรรมะมันก็อยู่สะดวกสบาย ปฏิบัติง่าย เพราะเราทราบสิ่งที่ชั่วที่เสีย สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย เราไม่นำมาบริโภค เราไม่นำมาเกี่ยวข้อง สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่ได้มาเป็นพิษเป็นภัยในจิตในใจของเรา นี่...เราไปเกี่ยวข้องยุ่งเหยิงกับเขา ไปยึดไปถือเขา เราจึงเกิดทุกข์เกิดโทษ ให้พินิจพิจารณาชำระใจของตัวอย่างนั้น วันคืนที่ผ่านไป ถ้าหากเราชำระสะสางใจด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้า นับวันนับคืนที่จะสะอาด สงบระงับดับกิเลสไป

การปฏิบัติธรรมะ การศึกษาธรรมะนั้น อย่าไปมองเห็นว่า **ธรรมะ** *อยู่ที่อื่น* **ศีล** *อยู่ที่อื่น* **สมาธิ** *อยู่ที่อื่น* **ปัญญาวิมุตติ** *อยู่ที่อื่น ให้เห็นว่าอยู่ในตัวของตัวเท่านั้น กิเลสตัณหาก็เหมือนกัน ถ้าหากไปเห็นอยู่ที่อื่นแล้วมันไม่มีวันเวลาที่จะชำระขาดได้ พยายามพินิจพิจารณาศึกษา ปฏิบัติกาย วาจา ใจของตัว นี่คือ...การปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน*

ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะประพฤติปฏิบัติได้ ยังไม่สายเกินไป เพราะเรายังมีลมหายใจอยู่ มีจิตที่รับรู้ดี ชั่ว ผิด ถูก

ฉะนั้น ขอทุกท่านจงนำธรรมะที่อธิบายมานี้ ไปพินิจพิจารณาศึกษาตั้งหน้าชำระสิ่งที่ชั่วออกไปจากกายจากใจ พยายามทำจิตทำใจให้เข้าถึงธรรมะความสุขความสบายที่เราไม่เคยคาดฝันจะเกิดขึ้นในจิตในใจของตน

การอธิบายธรรมะเห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้

หน้าเก่า ของเก่า

เทศน์เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2522

การพูดธรรมะก็ต้องพูดของเก่า เรา อย่าไปถือว่าคำพูดที่พูดไปนั้นเราเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว ไม่อยากจะสดับรับฟัง หรือว่าสิ่งนี้เคยผ่านมาแล้ว อย่าไปคิดทำนองนั้น ผู้พูดก็ทำนองเดียวกัน ถ้าหากสิ่งนี้เราเคยพูดแล้วไม่พูดอีก มันก็ไม่มีสิ่งใดที่จะมาพูด

การพูดธรรมะป่าก็พูดไปตามเรื่องที่มาเกี่ยวข้องในระยะที่กำลังพูดอยู่นั้น อาจจะพูดของเก่าย้ำอยู่เรื่อยก็ไม่ทราบ เพราะไม่ได้จด ไม่ได้

จำ พูดไปก็เสร็จเรื่องไป ไม่ได้คิดเอาไว้ก่อนจะพูด ผู้ฟังก็ทำนองเดียวกัน ให้ถือว่าฟังเพื่อกำจัดปัดเป่าจิตใจให้สงบ ให้เย็น ให้สุข ให้สบาย ให้หาย จากกิเลส

เรื่องของเก่าหากเราพิจารณาแล้ว มันของเก่าทุกสิ่งทุกอย่างไป กิเลสในจิตในใจของเราก็ของเก่า ร่างกายของเราที่จะเจริญมาได้ก็เพราะอาศัยของเก่า เรารับประทานอาหาร เราก็เอาใส่ในปากของเก่า ไม่ได้เอาใส่หู ใส่ตา แต่ทำไมจึงไม่เบื่อหน่ายว่าสิ่งนี้เราเคยรับประทานแล้ว เราทำไมรับประทานไปอีกได้ ธรรมะที่เราฟัง หรือเราพิจารณาก็ทำนองเดียวกัน ถึงจะเป็นของเก่า มันก็ไม่เสียหาย ถ้าหากเป็นธรรมะ เพราะมันจะทำจิตใจของเราให้ผ่องใส ให้เยือกเย็น จะพิจารณาอยู่เท่าไรก็ไม่มีทางเสียหาย

พระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้แล้ว ก็ยังพิจารณาสมาธิ พิจารณาสมาบัติ ยังเข้ายังออก ยังสนพระทัยพิจารณาเรื่อยไป เมื่อธาตุขันธ์ยังอยู่ แต่ท่านไม่ทำเพื่อละ เพื่อถอน เพื่อบำเพ็ญให้ยิ่ง หากทำเป็นวิหารธรรมของท่าน

จิตใจของท่านที่เข้าถึง *วิสุทธิธรรม* ต้องมี *วิหารธรรม* เป็นเครื่องอยู่ การพิจารณาธรรมจึงเป็นวิหารธรรม คือเป็นที่อยู่สบายของท่าน พวกเราไม่อย่างนั้น เห็นว่าอันนี้เคยฟัง อันนี้เคยพิจารณาเลยไม่อยากจะฟัง อยากจะพิจารณาอีก ถ้าหากคิดแบบนี้เป็นทางที่ผิดจิตของเราหลง ความจริงเราก็คนเก่า กิเลสก็หน้าเก่า ตัณหาก็หน้าเก่า การเป็นอยู่ของเก่า เราจึงควรพิจารณาเอาสาระของที่มีอยู่ให้ดีขึ้น ให้มีขึ้นในจิตในใจ ถึงของเก่าก็ไม่เป็นไร แข้งเก่าขาเก่านี่แหละเดินไปเดินมาก็ถึงจุดหมายปลายทางได้ ไม่ใช่ว่าวันนี้แข้งขาของเราของเก่านี่เราเคยเดิน เคยใช้มาแล้ว เราจะตัดทิ้ง ของเก่าเราจะเจาะทิ้ง เมื่อชีวิตของเรายังมีอยู่ เราก็ใช้ของเก่าของเราที่มีอยู่นี่เป็นเครื่องดู เป็นเครื่องฟัง เป็นเครื่องไป เป็นเครื่องมาต่าง ๆ

การพิจารณาธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนก็ทำนองเดียวกัน ไม่ต้องพิจารณาออกไปนอก **โอปนยิโก** *น้อมเข้ามาภายใน ทุกสิ่งทุกอย่างที่ตาได้เห็น หูได้ยิน จิตคิดปรุงต่าง ๆ น้อมมา ใช้ปัญญา ใคร่คิดเพื่อให้เกิดอุบายละถอนกิเลส* ตาเห็น ถ้าหากมีธรรมะ มี

สติปัญญา มันก็สามารถที่จะเกิดความสงบ ความสบาย ความละ ความถอนได้ ถ้าหากเราพิจารณาเป็นธรรมะ ถ้าเราไม่พิจารณาเป็นธรรมะ มันก็เกิดเรื่องกิเลสตัณหา คือความชอบ ความเกลียดต่าง ๆ ตามรูปที่มาเกี่ยวข้อง ถ้ารูปดีเราก็ชอบ เกิดราคะ ตัณหา ถ้ารูปไม่ดีเราก็ตำหนิ เกิดโทสะความไม่พอใจ จิตของมนุษย์มันเป็นอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น จึงต้องมีการแก้ไขขับไล่ความลุ่มหลงของใจด้วยธรรมะคือพิจารณาสิ่งนั้น ๆ ตามเป็นจริงของมันว่า สิ่งนั้นก่อนที่เราจะเห็นมัน มันก็มีมาก่อนแล้วเราจึงไปเห็น ถ้าหากมันไม่มีมาก่อน เราไม่ไปเห็นมัน ตอนที่เราไม่เห็น จิตใจของเราไม่เคยใคร่คิด ไม่เคยเกลียดชัง ไม่เคยรักใคร่ใยดี แต่พอไปเห็นเข้า

ทำไมจิตของเราจึงไปยึดถือว่าสิ่งนี้น่ารัก น่ากำหนัด น่ายินดี สิ่งนี้น่าเกลียดอย่างนั้นอย่างนี้ นี่...เป็นอุบายที่จะพิจารณาใจของตัว มันหลงทำไม รูปนั้น มันเข้าใจว่าเราชอบ เรายินดีหรือไม่ หรือหน้าที่มันมีอย่างไร มันเป็นไปตามหน้าที่

ของมัน นี่...หมายถึงรูปนอกออกไปจากตัว โดยมากมันก็ไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนอก มันจึงยุ่ง ถ้าหากเกี่ยวข้องกับเรื่องในมันไม่ยุ่ง จิตใจของคนที่ยุ่งปรุงไปโดยมากก็เกี่ยวกับเรื่องนอก

ฉะนั้น ถ้าหากมีธรรมะ มีสติปัญญา เรื่องนอกมันก็ทำให้เราเกิดความสุข ความสบาย เกิดความละความถอนได้ เพราะรูปนอกหากเราน้อมเข้ามาภายใน สอนกายสอนใจ มันก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ยิ่งมารูปในถ้ามันพอจะพิจารณาได้ ก็พิจารณาร่างกายของตัว แต่นิสัยของคนไม่เหมือนกัน บางท่านบางคนก็ต้องดูนอกเสียก่อนจึงมาดูในได้ แต่บางท่านบางคนเข้าภายในทีเดียว ไม่ต้องออกไปนอก ดูตัวของตัวให้ทั่วถึง ข้างนอกมันก็เหมือนกันหมด นิสัยของเราสะดวก ถูกต้องในธรรมะข้อไหน **นอก** มันควรที่จะพิจารณา เพื่อการละการถอนของจิต ก็ต้องพิจารณามัน **ใน** ถ้าหากมันพิจารณาได้ก็พิจารณามัน อะไรสัมผัสกับใจ อะไรทำจิตทำใจให้ละถอนกิเลส นำสิ่งนั้นมาพินิจพิจารณา ขับไล่จิตใจที่ลุ่มหลงให้ตกออกไป

พระพุทธเจ้าเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ซึ่งเป็นคนภายนอกแต่ท่านก็น้อมเข้ามาพิจารณาร่างกายของท่านเหมือนกันกับเขาเหล่านั้น แต่ก่อนเขาเคยเป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว แต่ต่อมาระยะยาวนานหลายปีเข้า มันก็แก่ เมื่อมันแก่ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยเปล่งปลั่งสวยงาม มันก็ต้องแก่ไปตามวัยของมัน เช่นผม เคยดกดำ มันก็หงอก ก็ขาว ตาที่เคยแจ่มใส มันก็ฝ้าก็ฟาง หนังที่เคยเปล่งปลั่งมันก็ต้องหย่อนก็ยาน ก็หดก็เหี่ยว นี่เป็นธรรมดาของคนทั่วไป เกิดมาจะต้องเป็นอย่างนั้น ท่านทราบเพราะท่านน้อมเอาคนแก่เข้ามาสอนตัวของท่าน และสิ่งเหล่านี้จะมีหยูกมียาที่ไหนแก้ไข จะให้ร่างกายมันปกติคงเส้นคงวา เป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอนั้นมันไม่มี ทั้ง ๆ ที่หมอเรียนมา รู้จักโรคต่าง ๆ นานาวิธีแก้ไขก็เข้าใจดี แต่หมอเองก็ไม่มีช่องทางที่จะแก้ไขให้กายของตนยังดำรงคงอยู่เป็นหนุ่มเป็นสาว ถึงเวลานานปีมา มันก็แก่เป็นธรรมดาเหมือน ๆ กับคนที่ไม่ได้เรียนหมอ มันเป็นธรรมดาไปอย่างนั้น ความเจ็บก็เหมือนกัน มันเจ็บได้ ทั้ง ๆ ที่รักษาอนามัยดิบดี เราก็เคยเห็นหมอคนนั้นแพทย์คนนี้ตาย

ไปด้วยโรคนั้นโรคนี้ ทั้ง ๆ ที่เขาเรียนหมออยู่ แต่มันก็รักษาไม่ไหว

ความเจ็บมันมีเป็นธรรมดา ร่างกายเป็นที่อยู่ที่อาศัยของโรคภัยเหมือนกันกับพื้นแผ่นดินอันนี้เป็นที่อยู่ของพวกสัตว์ กายของพวกเราท่านก็ทำนองเดียวกัน โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มันมาเกาะอาศัย รักษาโรคนี้หายไป โรคใหม่มันก็เกิดขึ้นมาอีก มันเป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อเจ็บมาจะหาความสุขความสบายในกายไม่ได้ จะยกย่างแข้งขาที่เคยแข็งแรงดี ก็ยกย่างไม่ได้ แขนมือจะจับอะไรก็จับไม่ได้ ยกไม่ขึ้น นี่คือเจ็บหนัก ข้าวปลาอาหารซึ่งเคยกินได้เอร็ดอร่อย เมื่อเจ็บหนักขึ้นมา มันก็เบื่อไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้น แล้วมีความสุขความสบายที่ไหน เงินทองของใช้ต่าง ๆ จะมีมากขนาดไหน ก็รักษาให้จิตใจเบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใสไม่ได้ นี่คือ... ใจธรรมดาที่ไม่มี ธรรมะ

ความตายเล่า เมื่อตายมามันก็ไม่น่าปรารถนา ถึงรูปนั้น คนนั้นเราจะชอบพอยินดีเต็มใจขนาดไหน สวยงามขนาดไหนสมัยที่ยังมีชีวิตอยู่

อย่างนางสิริมา เป็นนางที่สวยงามในประเทศอินเดีย สมัยนั้น มีคนเลื่อมใสศรัทธาประเทศอินเดีย สมัยนั้นนางงามเขาให้เป็นนางงามเมือง ไม่ให้มีสิทธิแต่งงาน คือคนไหนต้องการก็เอาไป ค่าตัวของเขาแต่ละคืนตั้งหลายพันตำลึงในสมัยนั้น พระเจ้าแผ่นดินบ้าง พระยุพราชบ้าง เศรษฐีบ้าง นางสิริมาไม่ได้ว่างเว้น ทุกคืนทุกวันมีคนมาเข้าไปนอนด้วย เพราะสวยงามมาก มีแต่คนผู้ดีมีเงินทั้งนั้นเฝ้ากันไป แต่พอนางตายไป พระพุทธเจ้าทราบเพราะพระเจ้าแผ่นดินไปทูลท่านว่า นางสิริมาตายไปแล้ว พระพุทธเจ้าเลยตรัสสั่งว่าอย่าเพิ่งนำไปฝัง ไปเผา ให้เก็บเอาไว้ก่อน เรื่องเหล่านี้ที่ท่านจะรับสั่งเพราะท่านมีพระญาณทราบว่าถ้าเก็บศพนางสิริมาไว้ จะเป็นประโยชน์ในทางธรรมะสอนใจของคนที่ลุ่มหลงในราคะตัณหา

มีพระหนุ่มองค์หนึ่งเคยไปฉันจังหันที่บ้านนางสิริมาเมื่อตอนที่นางกำลังเจ็บหนักอยู่ ปกตินางสิริมานิมนต์พระไปฉันจังหันที่บ้านทุกวัน พระองค์นั้นได้ยินกิติศัพท์ก็อยากไปเห็นเพราะชื่อ

เสียงโด่งดังว่าสวยงามมาก จึงอยากได้เห็นและอยากไปฉัน เมื่อได้ถูกนิมนต์ให้ไปฉัน วันนั้นนางสิริมาไม่ได้ออกมา เพราะประเคนของไม่ได้ เนื่องจากป่วยหนักอยู่แล้ว คนใช้เอาของมาประเคน แต่นางสิริมาก็บอกคนใช้ให้พยุงนางขึ้นเพื่อกราบพระ พระหนุ่มองค์นั้นไม่สังวรระวังรักษา อยากเห็นอยู่แล้ว ก็มองไปเห็นนางสิริมา หน้าตาของนาง ทั้ง ๆ ที่ป่วยก็สวยงาม ถ้าหากไม่ป่วยจะเป็นอย่างไร จิตใจรักใคร่เกิดราคะตัณหากลุ้มรุมจนฉันจังหันไม่ได้ เมื่อกลับจากที่นั้นไปก็ยังใคร่คิดอย่างนั้น อยากจะเห็นอยากจะได้นางสิริมาเป็นอย่างยิ่ง จิตใจใคร่คิดแต่ทางราคะตัณหา ไม่เป็นอันภาวนาทำความเพียร พอไม่กี่วัน นางสิริมาตายไป พระพุทธเจ้าจึงรับสั่งให้เก็บเอาไว้ เก็บเอาไว้ถึง 7 วัน แล้วก็ประชุมสงฆ์ พระพุทธองค์เป็นประธาน ใครต้องการอยากไปดูนางสิริมาไปดูได้วันนี้ เขาจะเผา พระเจ้าแผ่นดินก็ประกาศให้ผู้คนทั่วไปมารวมกัน ทางพระเจ้าพระสงฆ์ก็มารวมกัน คนตายที่เก็บไว้ 7 วัน ร่างกายจะเป็นอย่างไร

สมัยปัจจุบันยิ่งอากาศร้อนอย่างนี้ หากไม่ได้ฉีดยารักษาเอาไว้ เพียง 3 วันเท่านั้นก็ดูกันไม่ได้ ร่างกาย

มันขึ้นพองและมีกลิ่นเหม็น 7 วัน บางทีอาจมีน้ำเหลืองไหลออกมาตามทวารต่าง ๆ เนื้อหนังที่เคยสวยงามนั้นมันจะเปลี่ยนแปลงไป

นี่...มันก็เป็นอย่างนั้น ไม่ว่าร่างกายของใครไป สมัยอดีตหรือปัจจุบันเหมือนกัน ถ้าตายหมดลมไปแล้ว รักษาไม่ได้ กายมันจะเน่า จะพอง จะเปื่อย จะเหม็น ไม่มีอะไรที่เป็นของดิบของดีให้ จะรักใคร่ขนาดไหน ถ้าหมดลมตายไปเขาถือว่าผี เอาไปฝังกัน เอาไปเผากัน เก็บไว้ก็เห็นเด่นชัดว่าร่างกายอันนี้มันไม่มีอะไรที่หวลหอม ไม่มีอะไรที่น่ารัก น่าจูบ ไม่มีอะไรที่น่าอยากได้ต้องการ นี่...นางสิริมาก็ทำนองเดียวกัน มันเปื่อย มันเน่าแล้ว พระเจ้าแผ่นดินก็ประกาศ ใครจะซื้อนางสิริมา ร้องขายเป็นแสนก็ไม่มีใครเอา เป็นหมื่นก็ไม่มีใครเอา เป็นพันก็ไม่มีใครเอา เป็นร้อยก็ไม่มีใครเอา บาทหนึ่ง สตางค์หนึ่งก็ไม่มีใครเอา ให้เฉย ๆ ก็ไม่มีใครเอา เพราะมันเน่า มันเหม็น ร่างกายมันเป็นอย่างนั้น

นี่...คือเรื่องของกายที่ตายไป มันไม่มีอะไรที่จะน่าหลงใหล ไม่มีอะไรที่จะน่ากอด น่าจูบ เป็นของปฏิกูล

ถ้าหากสัตว์ตาย เป็นวัว เป็นควาย เขาหนังของมัน เนื้อของมันยังมีคนต้องการ เอาไปทำกระเป๋า ทำรองเท้า ทำอาหาร หนังของมัน เขาของมันก็เอาไปใช้ทำประโยชน์ได้ นี่...คนตาย หมดคุณค่าไม่มีราคา จะไปขายที่ไหน ไม่มีใคร ต้องการทั้งนั้น ถ้าหากคนธรรมดาที่ไม่มีอรรถธรรม ในใจเป็นเหมือนกันหมด ถ้าเอาไปทิ้งใส่บ้านเขา เขา ต้องปรับไหมเอา เพราะถือว่าเป็นเสนียดจัญไร เป็น ของอัปรีย์ ไม่ใช่ของดี ถ้าหากเอาเนื้อ เป็นหมู เป็น กวาง เป็นเก้งต่าง ๆ ไปทิ้งไว้บ้านของเขา เขาดีใจ จะได้ทำอาหารอยู่กินกัน คนตายแล้วเอาไปทิ้ง เขา ปรับไหมถ้าหากจำตัวคนเอาไปทิ้งได้ เป็นอย่างนั้น รังเกียจกันไม่มีใครยินดีชอบพอ แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ หลงใหลใฝ่ฝัน แต่ละคืนมีคนจ้างไป เป็นหมื่น ๆ แสน ๆ แต่พอตายไปแล้ว หมดคุณค่าสาระ ทิ้ง ทับถมแผ่นดิน *อจิรํ วตยํ กาโย ปฐวิํ อธิเสสฺสติ*

พระพุทธเจ้าเห็นเป็นประโยชน์อย่างนั้น จึงนำภิกษุไปดูกัน ภิกษุหนุ่มรูปนั้น ที่เคยหลงใหล ใฝ่ฝันในตอนที่นางสิริมายังไม่ตาย ไปเห็นเข้า มันเน่า

มันเหม็นอย่างไร ท่านก็สังเกตดู แล้วเกิดสลดสังเวช ในจิตในใจ กายนี้ไม่คงที่ ร่างกายนี้เป็นของอนิจจัง เมื่อตายไปแล้ว เปื่อยพังแล้ว มีอะไรน่าเลื่อมใส ไม่มีอะไรน่าชอบใจ ไม่มีอะไรน่ายินดี น้อมจิตพินิจพิจารณาไปทางธรรมะ ผลที่สุดเลยเกิดสติปัญญาละกิเลส นี่...คนที่ดูตัวเองไม่เห็น ไปดูคนอื่นภายนอก

พระพุทธเจ้าก็เคยแนะสอนภิกษุให้ไปเยี่ยมป่าช้า ก็เพราะว่าป่าช้าสมัยพุทธกาลไม่เหมือนของไทยเรา แต่สมัยนี้จะเป็นอย่างไรไม่ทราบ เพราะไม่เคยไปประเทศอินเดีย คือสมัยก่อน คนตายนั้นเขาเอาไปทิ้ง เขาไม่ได้เผา ไม่ได้ฝัง ไม่ว่าผู้หญิงผู้ชาย ทิ้งเอาไว้ เขาเอาผ้าห่อไป ไม่ได้ทำหีบ คนที่จนก็ผ้าไม่มาก คนที่รวยก็มีผ้าที่ห่อร่างกายคนตายไปมาก

พระพุทธเจ้าจึงสอนภิกษุให้บังสุกุลผ้าที่เขาห่อผี ห่อศพ ว่าเป็น *มหาบังสุกุล* ภิกษุสมัยก่อนยังไม่มีใครเลื่อมใสศรัทธา จะต้องแสวงหาผ้าที่เขาห่อผี หรือไฟไหม้ หนูกัด หรือเศษผ้าที่เขาทิ้งตามถนนหนทางมาเป็นเครื่องนุ่งห่ม ไม่สะดวก

สบายเหมือนพวกเราทั้งหลายสมัยนี้ ผ้าชิ้นเล็ก ๆ เพียงกว้าง 4 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว ท่านให้ *วิกัปป์* คือ ให้เก็บ สีหรือเนื้อผ้า มันก็ไม่เหมือนกัน เพราะได้มาจากที่นั่น ได้มาจากที่นี่ แต่มาเย็บติดต่อกันเข้า ตัดเป็นสบง จีวร นุ่งห่มพอกันความร้อนกันความหนาว เหลือบยุงเท่านั้น ไม่นุ่งห่มเพื่อความสวยงามเสริมราคะตัณหา ยิ่งผ้าพันผีอย่างนั้น น้ำเหลืองน้ำเลือดต่าง ๆ มูตรคูต จะต้องติดในผ้า คนที่ไม่ได้พินิจพิจารณา หรือไม่ได้มีธรรมะในใจจะนำมาใช้ไม่เป็น เพราะเห็นว่าผ้านั้นเน่าเหม็น ผ้านั้นปฏิกูล ผ้านั้นไม่สมควร แต่พระที่ปลงตก คือ พิจารณาธรรมะ ท่านนำมาซักฟอก มาเย็บเป็นสบงจีวร นุ่งห่มกัน สมัยนั้นถือผ้าบังสุกุลอย่างนั้น ไม่เหมือนสมัยปัจจุบัน

สมัยปัจจุบัน บังสุกุลแต่เอาผ้ามาจากร้านตลาดมาทอดไว้ที่ถนนหนทาง ศาลาบ้าง เอาคดใบไม้มาปู หรือมาปกไว้ ทำเป็นผ้าป่า ผ้าบังสุกุลไม่เหมือนสมัยก่อน ถึงไปทอดไว้ในป่าช้า ก็ทำนองนั้น ไม่ใช่ผ้าพันศพ คนที่ไปได้ผ้าพันศพ สมัย

ปัจจุบันนี้รู้สึกว่าจะยาก เพราะเขาไม่ทอดทิ้งอย่างนั้น บางทีเขาก็เผา บางทีพระไม่ต้องการ เพราะผ้าในวัดมันพอเป็นพอไป จะมีใจไปชักบังสุกุลผ้าที่สกปรกแปดเปื้อนเลือดหนองอย่างนั้นยากหนักหนา

เราบวชมาก็เคยมีที่หนึ่งที่ได้ผ้ามหาบังสุกุลมาเป็นผ้าอังสะ มาเป็นย่าม คือกางเกงที่เขานุ่งสมัยนั้นอดผ้า ผ้าห่มของเขาก็มีแต่ขี้เต็มอยู่นั้น ผ้านุ่งของเขาก็เหมือนกัน คน ๆ นี้เป็นคนประเทศลาว แต่มาอยู่ในเมืองไทย ญาติมิตรของเขาไม่มี พอป่วยหนักหลายปีเข้าคนที่ดูแลรักษาเขาก็ไม่ใคร่เอาใจใส่ ผลที่สุดแกตายไป เขาเอามาทิ้งที่วัด พอเขาเล่าให้ฟังก็เกิดเมตตาสงสาร ผ้าห่มของเขาเป็นผ้านวม คือข้างนอกเป็นผ้าห่ม ข้างในเป็นสำลี ทางภาคนี้เรียกผ้านวม เป็นผ้าสำหรับห่ม มีแต่ขี้ติดอยู่ กางเกงของเขาก็เป็นผ้าที่พอจะตัดย่ามได้ก็มีแต่ขี้เหมือนกัน เราใช้ย่ามใบนั้นอยู่หลายปี ผ้าห่มนั้นก็เอาไส้มันออกแล้วก็ซัก แบ่งตัดเป็นอังสะกันได้หลายตัว

นี่แหละ...ในชีวิตการบวช ได้ใช้ผ้ามหาบังสุกุลเพียงครั้งเดียวเท่านั้น นอกจากนั้นก็บังสุกุล

ธรรมดา ไม่ใช่ผ้ามหาบังสุกุลอย่างนั้น แต่จิตเวลาเรามานุ่งมาห่ม เวลาเราเอาไปซักฟอกนั้น จิตมันคิดว่าเราเอาของผี ของเน่า ของเหม็น ของปฏิกูล เอาของผีมาห่อผี ตัวของเราที่ยังไม่ตายก็เหมือนกันกับเขาเพียงแต่มันยังมีลมหายใจไปได้ แต่ความจริงเมื่อตายไปแล้วก็เหมือนกันกับเขา เราต้องพิจารณาปลงตก จึงนุ่งห่มได้ ไม่อย่างนั้นก็รังเกียจ ไม่อยากจะได้มานุ่ง มาห่ม นี่...สมัยพุทธกาลเป็นอย่างนั้นลำบากยากเย็น ไม่ว่าผ้านุ่งผ้าห่ม ไม่ว่าที่อยู่อาศัยลำบาก ท่านอยู่โคนต้นไม้ ตามอนุศาสน์ที่เคยสั่งสอน อยู่เงื้อมเขา อยู่ถ้ำ บำเพ็ญสมณธรรม มุ้งกลดอย่างสมัยนี้ก็ไม่เคยมี กระบอกใส่น้ำก็ไม่มี กาน้ำไม่มี จนกระทั่งพระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน ในตำนานเคยบ่งบอกว่าท่านกระหายน้ำ และใช้พระอานนท์นำบาตรไปตักน้ำ ก็แสดงว่าภาชนะที่ตักน้ำก็อาศัยบาตร ไม่ได้อาศัยอันอื่น

พวกเราสมัยปัจจุบัน สะดวกสบายทุกสิ่งทุกอย่าง ผ้าผ่อนท่อนสะไบก็สะดวกสบายกุฏิวิหารก็สะดวกสบาย เครื่องใช้ทุกอย่างสะดวก

มาก มันเลยท่วม ไม่เห็นทุกข์ เข้าใจว่ามันสุขมันสบาย ไม่ตั้งหน้าตั้งตาจะละกิเลสตัณหา ไม่ตั้งหน้าตั้งตาภาวนา จะออกจากทุกข์

สมัยก่อนท่านตั้งหน้าตั้งตาจริง ๆ จัง ๆ ไม่มุ่งหวังลาภสักการะส่วนอื่น ขอให้ได้ชำระสะสางจิตใจ อยู่สถานที่ใดไม่มีเรื่องรบกวน วุ่นวาย ขอให้ได้เดินจงกรม ภาวนา ละกิเลส สะดวกสบายเป็นพอ อาหารการขบฉัน ที่อยู่ที่อาศัยภายนอก ไม่ถือว่าเป็นอุปสรรคสำคัญ ถือแต่เรื่องของจิตเท่านั้น ถ้าหากสะดวกสบาย ภาวนาง่าย จิตลงรวม เกิดปัญญาละถอนกิเลสตัณหา มานะ ทิฐิ อุปาทานได้ ถึงเรื่องอื่นจะไม่สะดวกสบาย จิตใจเป็นไปว่องไว จิตใจเป็นไปเพื่อแก้ไข จิตใจเป็นไปเพื่อความสงบ ท่านอยู่ท่านอาศัยเพราะท่านถือเรื่องการปฏิบัติชำระกิเลสเป็นสำคัญ ท่านไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจะละ จะถอนกิเลส นี่...สมัยพุทธกาล จึงมีพระโสดา สกิทาคา อนาคา อรหันต์ มากมาย เพราะพวกบวชมาไม่ได้มุ่งหวังลาภสักการะ มาเพื่อแก้ไขกิเลสตัณหา

พวกเราท่านเป็นอย่างนั้นหรือไม่ หรือบวชตั้งแต่เพียงกาย ใจของเราได้บวชด้วยหรือไม่ ตั้งใจละถอนกิเลสหรือไม่ วันหนึ่งๆ สติปัญญาที่จะแก้ไขกิเลสตัณหาเกิดมีหรือไม่ หรือเป็นอย่างไร ได้พินิจพิจารณาไหม ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่พระพุทธเจ้านำมาแนะสอนว่าเป็นอริยสัจ ทุกวันนี้มันหมดกาลหมดสมัยไปแล้วหรือยัง กิเลส ตัณหา ราคะ ซึ่งกำหนัด ยินดี ในรูป ในเสียง ต่าง ๆ มันมีพอจะละ จะแก้ไขหรือไม่ หรือหากไม่ได้เอาใจใส่ มันเกิดมาอย่างไรก็ช่างมัน แล้วเมื่อเวลามันเบียดเบียนเรา มันทำให้เราเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะความกำหนัดยินดี เพราะความโกรธเกลียด ต่าง ๆ มันเป็นอย่างไร มันสุข หรือมันทุกข์ในจิตในใจ ไม่ใช่ว่าร่างกายนี้มันจะคงเส้นคงวาเรื่อยไป มันจะอยู่ค้ำฟ้า วันหนึ่งข้างหน้า มันจะต้องป่วยต้องเจ็บ มันจะต้องทุกข์ ต้องลำบาก แล้วเรามีที่พึ่งที่อาศัย สมหวังแล้วหรือยัง เราจึงนอนใจตายใจ

ถ้าเราไม่มีธรรมะเป็นเครื่องเกาะเครื่องอาศัย ร่างกายจะแตกตายไป เราจะกระวน

กระวาย จะลำบากรำคาญ อยากให้มันหาย อยากให้มันสะดวกสบาย เมื่อไปไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ เจ็บปวดมาก จึงนึกว่า ถ้าหากร่างกายสบายธรรมดาก็จะได้เดินจงกรมภาวนาเต็มเม็ดเต็มหน่วย มันคิดได้เมื่อมันจวนจะตาย มันคิดอยากจะเดินจงกรม เพราะมันนอนแซ่วอยู่นั้นหลายวันหลายเดือน แต่เมื่อร่างกายดีปกติ มันไม่ได้เอาใจใส่ จิตใจของพวกเราท่านมันทำไมเป็นไปแบบนั้น

ถ้าหากเรารีบเร่งกระทำบำเพ็ญให้จิตใจเห็นรู้ในอรรถในธรรม *ตายก็ตายไปเถอะ กายมันเกิดมาอย่างไร มันก็ไปอย่างนั้น มันอยู่เราก็จะได้รับความทุกข์ ความลำบาก เพราะการบำรุงรักษารับผิดชอบกับมัน มันตายไปวันนี้ พรุ่งนี้ดีแล้ว จะไม่ได้ทุกข์ ไม่ได้ลำบากต่อไป*

จิตใจไม่หวั่นไหว จิตใจไม่ใยดีเสียดายในการตายของตัว เพราะกายนี้ตอนที่ยังไม่ป่วยไม่ไข้ยังไม่ถึงวันตาย หน้าที่ของกายเราได้ทำเต็มที่ของเราเดินจงกรมภาวนาเราได้ทำมา จนไม่มีอะไรที่จะข้องจิตติดใจว่ากายอันนี้อยู่ไปนานปี มันจะเกิดมีอะไร

ได้ผลกำไรอีกไหม ตายไปมันจะเสียอะไร ความปรารถนา ความต้องการของใจในเรื่องของกายยังมีอีกหรือไม่ เราทราบ เราเข้าใจ มันตายไปจึงไม่เป็นภาระหนักใจ มันเจ็บขึ้นมาก็ทราบว่าเรื่องเวทนาอันนี้มันมีเป็นธรรมดา ไม่ว่าคนหมดราคะตัณหา ไม่ว่าคนธรรมดา

แต่คนธรรมดาที่ไม่มีอรรถธรรมมัน *หลงเรื่องของเวทนาว่าเป็นตน หลงว่าตนเป็นเวทนา* ความเจ็บปวดเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวมันเป็นธรรมดาของสัตว์ของมนุษย์ แต่จิตใจของเราพะวงสงสัยหลงไหลว่าเวทนานี้มันเป็นเรา เราเป็นเวทนาหรือไม่ ถึงเราบังคับบัญชาเวทนาให้มันสงบไปไม่ได้ เราก็ทราบว่าเวทนาเป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในการบังคับบัญชาของใคร หน้าที่ของมัน มันจะต้องแสดงเต็มที่ เวทนามันไม่เลยตาย ตายไปแล้วเวทนามันไม่มี จะไปเผาไปฝังที่ไหนไปได้ แต่ยังไม่ตายมันแสดง แล้วเราหลงไหม หลงในเวทนาที่มันแสดงขึ้น เราอยากจะให้มันเป็นอย่างไร อยากให้มันหาย หรืออยากให้มันสบายนั้น มันเป็นความอยาก อยากแล้วได้สุข

ได้ทุกข์อย่างไร เราเข้าใจในตัวของเราว่า เวทนาสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่จิตที่มารู้มาเห็น จิตที่มารับมาเห็นไม่ได้เน่า ไม่ได้เหม็น ไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ตามเรื่องเหล่านี้ อันนี้เป็นขันธ์อันหนึ่ง ทราบ เข้าใจและไม่หวั่นไหว

นี่คือ... *จิตใจที่ประพฤติปฏิบัติอรรถธรรม รู้เห็นเป็นจริง มันสะดวก มันสบาย ทั้งอยู่ ทั้งตายอย่างนี้ จึงควรรีบเร่งกระทำบำเพ็ญ ให้เห็นให้เป็นในตัว*

ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่หมดกาลไม่หมดสมัย ถ้าใครตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติรักษาสังวรระวังกาย วาจา และจิตใจของตนไม่ให้กังวลเกี่ยวข้อง ยึดถือในสิ่งของและกาย พิจารณาให้เข้าใจตามเป็นจริงของมันทุกสิ่งทุกอันไปแล้ว ใจปล่อยใจละ ใจถอน ใจหมดจดจากราคะตัณหา ใจหลุดใจพ้นไปจากสมมุติของโลก ทราบดีด้วยกันทุกคนถ้าหากมันเห็น มันเป็นในจิตในใจ ไม่มีอะไรที่จะสงสัย แม้คนจะว่ากาลเวลามันผ่านไปเท่านั้นเท่านี้พระอรหันต์หมดไป พระอนาคาหมดไป พระโสดา

หมดไป คำเหล่านั้นมันจริงหรือไม่ หรือคนที่ไม่เคยประพฤติปฏิบัติอะไรเขาพูดกัน ตำราที่เขาเขียนนั้นไม่ใช่พระอรหัตอรหันต์มาเขียนทุกองค์นะ ทุกเล่มนะ ใครมีกิเลสตัณหาแบบไหน นิสัยแบบไหนก็เขียนไปแบบนั้น แต่ความจริงมันไม่หนีความจริงไปได้ หากประพฤติปฏิบัติจะต้องเห็น จะต้องเป็นในจิตในใจของตน ทราบ เคารพ เลื่อมใส ว่า **ธรรมะ** เป็น **อกาลิโก** จริง *ผู้ตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติรักษาไม่มีกาล ไม่มีเวลา จะต้องเห็น ต้องเป็น ต้องเย็น ต้องสงบ ไม่ว่ากาลนี้ หรือสมัยก่อน หรืออนาคตยังไม่ถึง ถ้าหากประพฤติปฏิบัติแล้ว จะต้องเห็น จะต้องเป็น ถ้าหากไม่ประพฤติปฏิบัติ อยากจะเห็น จะเป็น อยากจะได้ จะถึง มันก็ไม่มีทางให้*

ฉะนั้น เราทุกคนที่ตั้งใจมาบวชในพระพุทธศาสนา มาประพฤติปฏิบัติกายวาจาใจของตน จงเร่งกระทำบำเพ็ญ อย่าไปเห็นสิ่งอื่นเป็นภาระหน้าที่ เป็นการงานสำคัญยิ่งกว่าการปฏิบัติเพื่อแก้ไขขับไล่กิเลส ให้ตั้งหน้าตั้งตาพิจารณาตามธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน ตาเห็น พิจารณาให้เป็นธรรม

หูได้ยิน นำมาพิจารณาให้เป็นธรรมะ ใจคิดอะไร ให้มีสติ มีปัญญาสอนใจของตัว มันชั่วยิ่งรีบปัดเป่ามันออกไป มันดีพอที่จะเกิดสติปัญญาละกิเลส ยึดมันไว้ พิจารณามันเข้า เพื่อจะให้ถึงจุดหมายปลายทาง คือความหมดจดของกิเลสในจิตในใจ

ถ้าผู้รักษา ผู้พิจารณา ผู้มีสติปัญญาสอนตัวอย่างนั้นอยู่ในอิริยาบถใด ตั้งใจพินิจพิจารณา ตั้งใจรักษา ตั้งใจชำระกิเลส คนนั้นแหละจะเป็นคนไม่จน อยู่สถานที่ใดมีความสุขทางใจ เป็น *สุคโต*

อยู่ก็เป็น *สุคโต* ไปก็เป็น *สุคโต* ไปดี อยู่ดี มาดี เพื่อนฝูงที่พักอาศัยอยู่ด้วยก็ยินดีเต็มใจ **ไป** เขาก็อยากจะให้กลับมาอีก **อยู่** เขาก็ไม่หนักใจ เพราะเรามีคุณธรรม มีความดีในตัว ไม่เหมือนคนชั่วที่มีกิเลสตัณหา อยู่เขาก็หนักจิตหนักใจ เมื่อไรจะหนีจากไป ให้สะดวกสบาย ไปเขาก็ไม่อยากจะให้กลับมาอีก เพราะไม่ดี อยู่ขี่หลังนั่งคอคนอื่น อยู่เอารัดเอาเปรียบคนอื่น ไม่กระทำบำเพ็ญในอรรถในธรรมอะไร ทำให้เขาลำบากรำคาญ ตาเห็นก็ไม่น่าดู หูได้ยินก็ไม่น่าฟัง เพราะคนไม่มี

ธรรมะเป็นคนหนักวัดหนักวา หนักพรรคหนักพวก หนักแผ่นดิน หนักจิตหนักใจของตัวเอง

ฉะนั้น เราทุกท่านที่มาบวชเพื่อชำระแก้ไขกิเลสตัณหา มาเพื่อละเพื่อถอนทิฐิมานะในจิตในใจ จงรีบเร่งกระทำบำเพ็ญ อย่าไปเห็นสิ่งอื่นสำคัญกว่าการประพฤติปฏิบัติ จะกำหนดเอาความสงบสงัดของใจก็กำหนด จะพิจารณาเพื่อให้ใจเห็นแจ้งในธาตุ ในขันธ์ก็พิจารณาไป ไม่ว่า *สมถะ* ไม่ว่า *วิปัสสนา* มันอยู่ร่วมกัน คือ อยู่ในกายในใจของเราทั้งนั้น ไม่ได้อยู่ตามตำรับตำรา เราพิจารณานี้มันถูกถูกอรรถ ถูกธรรม หรือไม่

พระไตรปิฎก **ไตร** *ก็หมายถึงสาม กาย วาจา ใจ สาม เรามีอยู่ พิจารณาดูมัน อ่านมัน ถ้าอ่านตัวของเราออก ก็อ่านโลกออก ไม่หลง* เราอ่านหนังสืออื่น ยังอ่านออกเขียนได้ แต่ก็หลงกายหลงใจ ถ้าหากอ่านกายอ่านใจของเราออก ไม่หลงถึงอ่านสิ่งอื่นไม่ออกก็ช่างมัน จิตใจไม่ใฝ่ฝัน จิตใจไม่คิด ไม่ปรุง ไม่ติด ไม่ข้อง นั่นคือ ทางแก้ไขขับไล่จิตใจที่สงสัยลังเล พินิจพิจารณาลงมารวมในกายในวาจาในใจของเรา

โลกอันนี้มีเท่านี้ที่มันจะไปเกิดไปตายอีก มันไปจากนี้ ที่จะไปติดไปข้องอีก มันไปจากนี้ ที่จะบริสุทธิ์ผุดผ่อง มันผุดผ่องขึ้นจากนี้ กำหนดมัน พิจารณามัน ความจริงมันเป็นอย่างไร มันไม่เหลือวิสัยของสติของปัญญาของธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จงรีบเร่งกระทำบำเพ็ญให้เห็นเป็นในจิตในใจ จะไม่มีอะไรสงสัยในเรื่องของการประพฤติปฏิบัติ มรรคผล นิพพาน เพราะเราเห็นเราเป็น เรารู้ ฉะนั้น ขอทุกท่านจงหมั่นพินิจพิจารณาศึกษา ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ ความสุข ความสบาย ความละถอนกิเลส ไม่ต้องไปหามาจากที่อื่น จะเกิดขึ้นในจิตในใจของผู้ประพฤติปฏิบัติ

ฉะนั้น จงพากันตั้งมั่นในความพากเพียรกระทำบำเพ็ญให้เห็นให้รู้เสียแต่เมื่อชีวิตยังไม่ตายไป ถ้าตายไปแล้ว หมดคุณค่า หมดสาระอย่างที่ได้พูดมา เพราะไม่มีคุณค่าสาระอะไร เนื้อหนังเอ็นกระดูกไม่มีคุณค่าสำหรับร่างของมนุษย์ เว้นแต่ผู้ที่บริสุทธิ์จิตใจสะอาด มีอรรถมีธรรมเต็มที่ คนทั่วไปเลื่อมใสศรัทธา กระดูกของท่านเขาไม่ถือว่าน่ากลัว จะไป

หลอกเขาอย่างนั้น จะไปหลอกเขาอย่างนี้ ใครก็ยินดี อยากได้ไปสักการะบูชาอย่างครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติดี ใคร ๆ ก็ต้องการอยากได้ทั้งนั้นมีคุณค่า ไม่ว่าด้านธรรมะ ไม่ว่าด้านวัตถุ เพราะท่านดี *ท่านจะดีได้ก็เพราะท่านประพฤติปฏิบัติ ไม่ใช่นั่งอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ขับไล่กิเลสตัณหาออกจากใจ แล้วมันดีไป วิเศษไป ประเสริฐไป ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านทำความพากความเพียรมาจนรอดตายจึงได้ธรรมะมาสอนคนอื่น จิตใจของท่านจึงสงบสงัดจิตใจของท่านจึงละจึงถอนกิเลสตัณหาได้*

พวกเราทั้งหลายเป็นอย่างไร บวชเข้ามา ได้ตั้งหน้าตั้งตาแก้ไข ประพฤติปฏิบัติเอาจริงเอาจังหรือไม่ หรือไปคอยกาลใด สมัยใดจึงจะเอาจริงเอาจัง ให้หมั่นตรวจตราพิจารณาสอนจิตของตัวอย่างนี้ เมื่อพวกเราทุกคนตั้งหน้าตั้งตาสอนตนของตนพากเพียรพยายามทำตามโอวาทที่พระพุทธเจ้าแนะสอนเอาไว้ ก็จะมีความสุขกาย สุขใจ

การอธิบายธรรมะ เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้ เอวํ

ทวนกระแสใจ

เทศน์เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2522

ธรรมะนั้นทุกท่านทุกคนก็ได้เคยสดับรับฟังกันมา *การฟังธรรมะ ก็คือการปฏิบัติจิตใจของตัว ระยะเวลาที่ฟังธรรมะ หน้าที่การงานด้านอื่นไม่มี กิจธุระส่วนอื่นเราก็ทอดทิ้งไม่ได้เกี่ยวข้อง กายไม่ได้ทำ วาจาไม่ได้พูด จิตก็ห้ามกั้นเอาไว้ไม่ให้นึก คิด ถึงสิ่งอื่น นอกจากธรรมะ ฟังไป ทำไป เพื่อขับไล่สัญญาอารมณ์ กิเลส ตัณหาภายใน ให้จิตใจสงบ ให้จิตใจเยือกเย็น* นี่...คือการฟังธรรมะเพื่อความสุข ความสงบ ความสบายภายใน ไม่ใช่เราฟังเพียงเพื่ออานิสงส์ คือหวังบุญหวังกุศลจาก

การฟังเท่านั้น ฟังเพื่อปฏิบัติจิตใจของเราท่านที่มันมืดบอดให้สว่างไสว ให้เข้าใจในธรรมะ ถ้าหากฟังเพื่อเป็นพิธี ไม่พิถีพิถัน ไม่ตั้งหน้าตั้งตากำหนดรักษาจิตใจของตน มันก็ไม่เกิดผลเกิดประโยชน์ให้

การฟังธรรมะสมัยพุทธกาล พวกที่มาฟังหลายท่านหลายคนด้วยกัน ทั้งภิกษุสามเณร ฆราวาส ญาติโยมมาฟัง ก็แล้วแต่สติปัญญาของใคร พระพุทธเจ้าแสดงธรรมออกไป พวกเหล่านั้นก็สดับรับฟังค้นคิดติดตามคำพูดต่าง ๆ ที่ท่านแสดงออกไป บางท่านบางคนที่ท่านมีปัญญาก็สามารถขับไล่กิเลสตัณหาออกไป ก็เป็นพระโสดาบัน สกิทาคา อนาคามี หรืออรหันต์ ในขณะที่ฟังธรรมะอยู่นั้น บางท่านบางคนก็ไม่ได้อะไร นี่...หมายถึงความตั้งใจในการสดับรับฟังทั้ง ๆ ที่ออกจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ออกจากที่อื่น คนฟังก็มีหู มีจิตที่จะใคร่คิดติดตามเรื่องธรรมะด้วยกัน แต่การขับไล่กิเลสภายในนั้นไม่เหมือนกัน บางท่านบางคนก็ได้ผลประโยชน์มาก บางท่านบางคนก็ได้น้อย แต่ถึงอย่างไรก็ดี การฟังธรรมะไม่ได้เสีย ไม่

เกิดโทษ เพราะธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงออกไป หรืออ่านตามตำรับตำราก็ดี ธรรมะนั้นไม่ชักชวนให้คนลุ่มหลง ไม่ชักชวนให้คนมัวเมา เรื่องธรรมะเป็นเครื่องกำจัดปัดเป่ากิเลสภายในใจ ไม่ใช่ให้สะสม

นี่...พวกเราเคยได้ยินได้ฟังธรรมะมาบางท่านบางคนก็นับครูนับอาจารย์ไม่ได้ แต่จิตใจก็ยังว้าวุ่น ก่อกวน เกิดทุกข์ *เพราะเราไม่นำธรรมะที่ท่านสอนนั้นมาประพฤติปฏิบัติภาวนาให้เข้าใจในธรรมะเพียงตั้งแต่จดจำตามตำรับตำรา ตามลมปากของครูบาอาจารย์ที่แนะสอน มีแต่สัญญาที่จำมาเท่านั้น* แต่การเป็นในจิตในใจ ปฏิบัติเพื่อเกิดปัญญาสามารถจริงจังไม่มี กิเลสจึงไม่กลัว *ความจำนั้นถึงจะจำได้มากขนาดไหน กิเลสก็ไม่กลัว แต่ถ้าประพฤติปฏิบัติเกิดปัญญาขึ้นภายใน กิเลสกลัวมาก* เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่ตัดกระแสของกิเลสตัณหา

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็อาศัยการสังวรรักษาจิต ทางปริยัติท่านว่าปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิ เมื่อสมาธิดี อบรมสมาธิได้ ปัญญาก็เกิดขึ้น ตาม

ศาสนาท่านสอนอย่างนั้น คือเห็นและจับในใจผู้ประพฤติปฏิบัติเอง ไม่ใช่จำมาจากที่อื่น

ปัญญาก็มีหลายขั้น **สุตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้สดับรับฟัง ศึกษาเล่าเรียน **จินตามยปัญญา** ปัญญาเกิดขึ้นจากการค้นคิดพินิจพิจารณาจากที่ได้สดับตรับฟังมา **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดขึ้นจากการอบรมภาวนา

ปัญญาทั้ง 2 ขั้น คือ **สุตมยปัญญา** และ **จินตามยปัญญา** *เป็นปัญญาทางโลก สามารถที่จะทำอะไรถูกต้องดีงาม ไม่ใคร่พลาดผิด แต่* **ภาวนามยปัญญา** *เป็นปัญญาทางธรรม สามารถแก้ไขจิตใจที่ข้องติดให้หมดออกไป ให้สิ้นออกไป ให้หายสงสัย พูดง่าย ๆ ก็ให้หมดจากกิเลสได้*

พวกเราทุกคนก็เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านตำรับตำรา เคยคิด เคยปรุงสิ่งต่าง ๆ มานาน การภาวนาก็เคย แต่ปัญญาที่จะเกิดขึ้นเพื่อสังหารกิเลสนั้นยังไม่มี หรือมีก็ยังไม่เพียงพอ อาจมีการ

รบกวนให้จิตใจฟุ้งปรุง ติดข้อง เศร้าหมองอยู่เรื่อย ๆ ฉะนั้น เราจึงควรอบรมปัญญาให้แก่กล้า สามารถตัดกิเลสขาดออกไปจากใจของเรา

ภาวนามยปัญญานั้น หมายถึง การพินิจพิจารณาด้วยจิตเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคง พิจารณาอะไร พิจารณาไป พิจารณาไปปัญญานั้นจะเกิดขึ้น ผุดขึ้นบ่อยในจิตในใจว่า อันนั้นผิด อันนี้ถูก เข้าใจชัดเจนเห็นประจักษ์ในจิตในใจ เมื่อมันรู้เหตุผลทุกสิ่งทุกอย่างที่พิจารณาไปนั้น มันก็หายสงสัยในจิตใจถึงสิ่งเหล่านั้นจะมีอยู่ทั่วโลก แต่ก็ไม่มีความข้องติดยึดถือเหมือนแต่เก่าก่อน เพราะปัญญาของเราหยั่งรู้ เข้าใจ เห็นชัดในสิ่งนั้น ๆ สมมุติเป็นอย่างนั้น วิมุตติเป็นอย่างนี้ ขั้นสมมุติ ขั้นปรมัตถ์ มันทราบจากการภาวนา

การอบรมภาวนาทางปัญญาจึงเป็นเรื่องละถอนกิเลส ตัณหา อาสวะ ที่มีอยู่ในจิตในใจทุกคนมีสิทธิ์ที่จะฝึก จะอบรมจิตใจของตนได้ หากเราตั้งใจ เห็นว่าเป็นของจำเป็นจริงจัง แต่ถ้าไม่ทำก็จะไม่เกิดประโยชน์ เกิดมาไม่ทำภาวนาเลย มันก็

แก่ ก็ตายเหมือนกัน ผู้ทำภาวนา ถึงแก่ ถึงตาย จิตใจของท่านไม่มีการหวั่นไหว ไม่มีการเสียดาย ชีวิต ไม่ถือว่าเกิดมาเป็นโมฆะ ท่านมีความสุขความสบายในจิตในใจของท่าน ถึงกายมันจะแตกสลายไปเหมือน ๆ กัน แต่จิตใจท่านไม่หวั่นไหว ไม่ลุ่มหลง นี่คือ...อานิสงส์เกิดจากการภาวนา ผู้กระทำบำเพ็ญจะเห็น จะรู้ จะเป็นขึ้นในตัวของตัวเอง โดยไม่เชื่อคนอื่น เพราะเห็น เพราะเป็นจากการภาวนา จากสติ จากปัญญาของตัว ปัญญานี้ หากเราอบรมให้เข้าถึงที่จริงจังแล้ว มันจะสามารถสังหารกิเลสให้ขาดออกไป ไม่ว่ากิเลสประเภทไหนที่เกิดมา ปัญญาจะต้องตามพิจารณาในกิเลสนั้น ๆ เพื่อแก้ไขให้กิเลสนั้น ๆ หายไปจากใจ

กิเลส *ก็คือ ความเศร้าหมองของใจ* **ตัณหา** *ก็คือ ความอยากของใจ* **ราคะ** *ก็คือ ความกำหนัดยินดีในสิ่งต่าง ๆ* แต่ท่านพูดเป็นศัพท์ทางธรรมะ ซึ่งมาจากภาษาบาลี มาจากภาษาอื่น เมื่อเราฟังตามตำรับตำรา หรือครูบาอาจารย์ที่ท่านศึกษาจากปริยัติ เราไม่เคยได้รู้เรื่องปริยัติ พอท่านยกบาลีขึ้น เราจึงฟังไม่ใคร่ออก

ผู้ประพฤติปฏิบัตินั้น ไม่ทราบว่าเป็นบาลีหรืออะไร ต้องพิจารณาในกาย ในใจของตัวเรื่อยไป เพราะ *กาย ใจ* เป็นที่ตั้งของมรรคของผล *กาย ใจ* เป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะ ไม่ใช่ที่อื่นเป็นที่ตั้ง ท่านจึงจับมาพินิจพิจารณาอันนี้มันมีความอยากใหญ่ใฝ่สูงไม่มีขอบมีเขต ถึงมีอยู่มีกินเพียงพอบริบูรณ์แล้ว แต่ความอยากมันก็ทวีคูณขึ้น ทับถมขึ้น เมื่อความอยากมันมีมากเท่าใด มันก็ให้ทุกข์ให้โทษแก่ตัวของตัว เพราะความอยากมันเป็นพิษเหมือนกันกับไฟ ความอยากมันไหม้ มันเผามันร้อน คนที่มีความอยากอยู่ในใจ ถึงจะมั่งมีข้าวของเงินทองขนาดไหนจึงไม่มีความสุขให้ เพราะความอยากมันเป็นภัยแก่ความสงบ ความอยากเป็นเสี้ยนหนามสำหรับทิ่มแทงจิตใจให้เจ็บปวด เดือดร้อน

การพิจารณาธรรม เพื่อแก้ไขความอยากนั้น ก็แล้วแต่สติปัญญาของใครจะนำมาพินิจพิจารณา ถ้าหากมันเกิดขึ้นกับจิตกับใจจริงจังแล้วมันทราบ มันตัดขาด เรื่องความอยาก ทั้ง ๆ ที่ของ

นั้นมีอยู่ แต่เราอยู่เหนือของ ของไม่ได้มาทับถมจิตใจของเรา โอกาสที่เราจะใช้ เราก็ใช้ไปตามสะดวกสบาย โดยถือว่าของนั้นเป็นของภายนอก ไม่ได้ยึด ไม่ได้ถือว่าเป็นของ ๆ เราจริง ๆ จัง ๆ จนเกิดความเสียใจ ร้อนใจ การพินิจพิจารณาเป็นอย่างนี้

คนเกิดมา ไม่ว่าผู้หญิงผู้ชาย ไม่มีใครนำสิ่งของมาได้ จะเป็นผ้านุ่งผ้าห่มเป็นเงินเป็นทอง ไม่เคยมีใครหอบหิ้วหาบหามมาจากท้องของมารดา มาด้วยตัวเปล่า ๆ เมื่อมาแล้วก็แสวงหาตามหน้าที่ เพราะร่างกายนี้เป็นอยู่ด้วยอาหาร เป็นอยู่ด้วยปัจจัยทั้งสี่เป็นเครื่องอยู่อาศัย จะเป็นนักบวชก็ตาม ฆราวาสก็ตาม

ปัจจัยทั้งสี่นี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกท่านจำเป็นจะต้องแสวงหา ข้อแรก ท่านกล่าวเอาไว้เป็นภาษาของวัดว่า **จีวร** *หมายถึง ผ้า จะเป็นผ้านุ่งผ้าห่ม ผ้าเขียว ผ้าขาว ผ้าแดง ผ้าเหลือง อะไรเรียกว่า* **จีวร** *ทั้งนั้น* จำเป็นที่คนเกิดมาจะต้องอาศัย หนาวมาก็จะต้องนุ่งห่ม ร้อนมาก็จะต้องปกปิดร่างกายเพื่อกันแดด กันเหลือบ กันยุงต่าง ๆ กัน

ความละอาย มนุษย์ทั่วไปเป็นอย่างนั้น ไม่เลือกว่าชาติชั้นวรรณะไหนสุดแล้วแต่ เกิดมาแล้วจะต้องแสวงหาจีวร คือผ้ามานุ่งมาห่ม ตอนต้นที่เรายังเป็นเด็ก แสวงหาไม่ได้ก็อาศัยผู้ใหญ่แสวงหามาให้ ใหญ่มาเราก็แสวงหาเอง นี่...เป็นเรื่องจำเป็นข้อหนึ่งซึ่งเรียกว่า ปัจจัยเครื่องอาศัยของมนุษย์

ข้อที่สอง **บิณฑบาต** *หมายถึง อาหาร ไม่ว่าชาวบ้าน นักบวช ร่างกายอันนี้จะต้องเป็นอยู่ด้วยอาหาร* ถ้าขาดอาหารนานเข้ามันก็ตาย เพราะไม่มีกำลังเรี่ยวแรงที่จะแสวงหาทรัพย์สมบัติอะไรได้ อาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญ สัตว์จะอยู่ได้ก็ต้องอาศัยอาหาร กายอันนี้เติบโตมาได้ก็เพราะอาหาร ฉะนั้น เราจึงต้องแสวงหาอาหาร พระไม่ได้ไปทำการงาน ทำไร่ ค้าขาย ก็ไปบิณฑบาต หาอาหารมาเลี้ยงร่างกายนี้เอง พวกญาติโยมก็แสวงหาตามหน้าที่ของตน มีวิชาความรู้แขนงไหนก็ทำไปเพื่อจะได้อาหาร ถึงเราหาเงินหาทองก็เอามาซื้ออาหารเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของตัว อาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นอีกข้อหนึ่งของผู้เกิดมาที่มีชีวิตเป็นอยู่

เสนาสนะ *หมายถึง ที่อยู่ ที่อาศัย จะเป็น กุฎี วิหาร ศาลา โรง ร้าน ตึก บ้านต่าง ๆ ล้วนเรียกว่าเสนาสนะ* นี่ก็เป็นเรื่องจำเป็นที่มนุษย์เกิดมาจะต้องแสวงหาสร้างที่อยู่ที่อาศัย

คิลานเภสัช *ยาสำหรับแก้โรคภัยไข้เจ็บ ก็เป็นอีกประเภทหนึ่ง*

นี่คือ...ปัจจัยสี่

ปัจจัยทั้งสี่นี้ ไม่ว่านักบวช ฆราวาส จะต้องจำเป็นด้วยกันทั้งนั้น แต่นักบวชนั้นมีพระวินัยที่จะต้องรักษามากกว่าเพศของฆราวาส ถ้าหากแสวงหาไม่ถูกต้องตามพระวินัยก็เกิดโทษ ท่านปรับอาบัติ ทางศาสนามีพระวินัยของพระของเณรประจำตัวอยู่

ฉะนั้น ปัจจัยทั้งสี่นี้ เราจะต้องแสวงหา แต่จะแสวงหามาได้มากขนาดไหน ก็ไม่สามารถลบล้างอริยสัจ คือคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เมื่อมีลมหายใจเป็นอยู่ก็ต้องหามาบำรุงรักษา แต่ทว่าปัจจัยอันนี้มีมากเท่าไรก็ห้ามความเจ็บไม่ได้

ความแก่ไม่ได้ ความตายไม่ได้ ถึงกาล ถึงเวลา เราก็จะต้องแก่ จะต้องตายไปตามธรรมดา ถึงจะหึงหวงขนาดไหนก็ไม่มีทางที่จะรักษาไว้ได้ คือเราไม่ตายจากมัน มันก็จะหายจากเรา หน้าที่ของมันเป็นอยู่อย่างนี้

เราโลภมากขนาดไหน อยากได้ขนาดไหน แสวงหามาได้มากขนาดไหน เมื่อเวลาเราตายไปเราเอาไปได้ไหม ไม่เห็นใครในโลกที่เขาหอบหิ้วหาบหามสมบัติออกไปจากโลก สมบัติของโลกก็เป็นสมบัติของโลกอยู่อย่างนั้น เราที่ลุ่มหลง ติดข้องไปที่ไหนไม่ได้ ห่วงติดห่วงของกลัวมันจะวิบัติ เสื่อมสลายอย่างนั้น อย่างนี้ ก็ทำนองเดียวกัน จะหึงจะหวงขนาดไหน หาตำรวจทหารมารักษา หาคนยามมาเฝ้า มันก็เอาไปไม่ได้ เวลาตายก็ไปแต่ตัวเปล่า แม้ร่างกายของเราเขาก็เอาไปเผา ไปฝังตามหน้าที่ ถึงเขาไม่เผาไม่ฝัง มันก็เปื่อยเน่าไปตามธาตุของมัน ถ้าหากพิจารณาไปตามธรรมะอย่างนี้ จิตใจที่โลภอยากได้อย่างนั้นอย่างนี้เกินขอบเขต มันก็พอที่จะสงบระงับได้ เพราะตายไปแล้วเอาไปไม่ได้

ถ้าหากเอาไปได้ คนที่เขาเกิดมาก่อนตายไปก่อน เขาเอาไปหมด เราไม่มีที่อยู่ที่อาศัย ที่ดินไม่ว่าตอนไหน จังหวัดใด มีคนเคยเกิดเคยตายด้วยกันทั้งนั้น เคยมีเจ้าของมาก่อนเราเกิดนับไม่ถ้วน บางทีขุดลงไปลึก ๆ อย่างบ้านเชียงก็ยังไปเห็นกระดูกกองกันอยู่นั้น นี่แสดงว่าเขาเคยตายมาก่อนเรา เขาเคยเป็นเจ้าของที่ดินนั้น ๆ มาก่อนเรา แต่เขาเอาไปไม่ได้ เราจึงได้อยู่ได้อาศัย เราที่หึงหวงโลภหลงอยู่นี้ก็ทำนองเดียวกัน พิจารณาเพื่อจะตัดความโลภความอยากได้ในจิตในใจให้เบาบางไป

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้คนเกียจคร้านหากสอนให้คนขยันหมั่นเพียร อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น ขยัน จะทำการทำงานอะไรให้ตั้งใจทำ แต่อย่าให้สิ่งของนั้นมาทับถมจิตใจจนเกินไป อยากได้จนเกินขอบเกินเขต คือ อยากได้ด้วยการแสวงหาทางสุจริตไม่ได้ ก็โกงเขา โลภ ลักขโมย จี้ ปล้นเขา นี่...เป็นทางผิดศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าจึงให้พินิจพิจารณาธรรมะเพื่อชำระใจ อยากได้ขนาดไหน ได้มาแล้วก็เอาไปไม่ได้

เมื่อเราทราบ เราเข้าใจในตัวของตัวจริงจังอย่างนั้น ความอยากที่มันเคยอยากวุ่นวี่วุ่นวายอยู่ในใจ นอนไม่หลับ อยากอันนั้น อยากอันนี้

เป็นเศรษฐีในเมืองไทยยังไม่พอ ยังอยากเป็นเศรษฐีของโลก มันก็เลยไม่จบไม่สิ้นให้เลยเป็นทุกข์ ทั้ง ๆ ที่สมบัติที่มีกินไปจนตลอดวันตายก็ไม่หมด แต่ความอยากมันไม่มีเวลาอิ่ม *เหมือนกันกับไฟ เชื้อมีเท่าไร ไหม้เท่านั้น ไฟไม่เคยอิ่มเชื้อมีมากไหม้มาก ความอยากของจิตของใจก็ทำนองเดียวกัน ท่านจึงให้มีฝั่งมีฝา มีขอบมีเขต มีธรรมะเป็นเครื่องดักเอาไว้ อย่าให้มันเลยขอบเลยเขตเลยฝั่งเลยเถิดเกินไป*

ถ้าคนมีธรรมะจะต้องแนะสอนตัวของตัวให้จิตสงบ ให้จิตระงับ ให้จิตรู้แจ้งเข้าใจจริงอย่างนั้น ใจจะไม่โลภ ไม่หลงจนเกินขอบเขตไป นี่...หมายถึงผู้ภาวนามีจิตใจมั่นคงในอรรถในธรรม พิจารณาเห็นเข้าใจชัดเจนในตัวเองอย่างนั้นความโลภอยากได้ มักใหญ่ใฝ่สูงก็ค่อยดับไป เบาไป สบายไป

ความโกรธในจิตในใจก็ทำนองเดียวกัน โกรธนี้ไม่เป็นสิ่งที่ดี เผาตัวให้ไหม้เกรียม ให้ชั่ว ให้เสีย คนทั่วไปเขาไม่นิยมชมชอบ เขาไม่สรรเสริญ คนโกรธ ถึงรักกัน ถึงชอบกัน เมื่อโกรธขึ้นมา วาจาพูดออกมาก็ไม่น่าฟัง เป็นวาจาที่เน่า เป็นวาจาที่เหม็น เป็นวาจาที่เป็นพิษ หน้าตาที่เคยสวยงดงาม ก็เป็นหน้าตาที่เป็นยักษ์เป็นมารขึ้น รักกันชอบกันอยู่ก็รีบหนีเพราะกลัวความโกรธของเขา เขาจะฆ่าจะตีเอา ความโกรธมันเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครชอบ ไม่มีใครยินดี ไม่มีใครสรรเสริญ คนอื่นโกรธ เราเห็นเข้า เราก็ไม่ชอบ ไฉนตัวของเราเองจะไปโกรธให้คนอื่น โกรธขึ้นมันมีความสงบมีความสุขไหม ก็พิจารณาหาสาเหตุของมัน ถ้ามันเป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่เกิดประโยชน์อะไรให้

เราว่าเราเป็นคน เป็นผู้ฉลาด ทำไมจึงเป็นผู้เก็บของเน่า ของเหม็น ของไม่มีคุณค่าราคา ของไม่มีสาระประโยชน์ ของเป็นโทษ เป็นทุกข์เอามาไว้ในจิตในใจของตัว พิจารณาตัวของตัวอย่างนี้เพื่อแก้ไขขับไล่ความโกรธในจิต ในใจให้ตกออกไป

ให้หลุดออกไป เมื่อพิจารณามันไม่มีคุณค่าสาระอย่างนั้น เราเข้าใจชัดเจนในจิตในใจ เราก็ปล่อยไปละไปได้ ถ้าเราไม่เห็นในจิตในใจของตน คนอื่นโกรธเราไม่ชอบ แต่ตัวของตัวโกรธเราไม่เห็นนั่นไม่มีทางที่จะแก้ไขจิตใจของตัวให้เยือกเย็น สงบได้

เราต้องดูเรื่องคนอื่น แล้วย้อนกลับมาดูในจิตในใจของตัว สิ่งที่ชั่วคนอื่นทำเราตำหนิ แต่เมื่อเราทำ เรากลับชอบ กลับยินดี อย่างนี้จะเป็นบัณฑิต เป็นผู้ฉลาด เป็นผู้ประเสริฐวิเศษไม่ได้

พระพุทธเจ้าสอนธรรมนั้น ท่านทำได้ทุกสิ่งทุกอย่างทุกประการไป ท่านจึงนำมาสอนผู้คน ไม่ใช่ท่านทำไม่ได้ ท่านระงับดับได้ทุกอย่างที่เป็นโทษทุกข์ ท่านจึงมาสอน จึงเกิดสาระประโยชน์ คนอื่นจะตำหนินินทาว่ากล่าวท่านขนาดไหนท่านทราบในพระทัยของท่านว่า จิตของเรารับไหมยังเอนเอียงไปทางเรื่องที่เขาติฉินนินทาหรือไม่ท่านจะต้องดูในพระทัยของท่าน อันนี้ถ้าหากเราไม่พิจารณา ไม่มีธรรมะ ก็มักอยากจะหยิบเอาฉวย

เอา เขาพูดอะไร สรรเสริญก็ลืมเนื้อลืมตัวว่าเรานี่ดีนี่เด่น เขาตำหนินินทาว่ากล่าวต่าง ๆ นา ๆ เราก็หยิบ ก็ฉวยเอาว่าเขาพูดอย่างนั้น เขาตำหนิอย่างนี้ โกรธขึ้นในจิตในใจ ล้วนแต่เป็นทุกข์เป็นโทษทั้งนั้น

ใจที่มีธรรมะไม่เป็นอย่างนั้น เขาจะสรรเสริญขนาดไหนจิตใจของท่านยังคงเส้นคงวา ไม่บ้าบอไปตามลมปากของคน เขาจะนินทาขนาดไหน ก็เป็นลมปากของเขา เราเป็นอย่างไร บริสุทธิ์หรือไม่ เราจะต้องทราบในจิตในใจของเรา

เมื่อเราบริสุทธิ์ เราไม่ไปทำผิด พูดผิด คิดผิด อย่างที่เขาตำหนินินทาเรา เราจะไปโกรธกับเขานั้น สมควรแล้วหรือ จะต้องดู จะต้องรู้ในจิตในใจของตัว พระพุทธเจ้าเคยโดนคนด่า คนว่า จึงได้พูดผูกเป็นภาษิตขึ้น **นตฺถิ โลเก อนินฺทิโต** *คนไม่ถูกนินทา ไม่มีในโลก จะดีขนาดไหนวิเศษขนาดไหน* พระพุทธเจ้าไม่เคยมีกิเลสตัณหาในใจ ไม่เคยทำอะไรให้ผิดความจริง แต่ถึงกระนั้นคนที่ไม่ชอบไม่ยินดีในท่าน เขาก็ตำหนิ เขาก็นินทา ด่าไอ้อูฐไอ้ลา หัวโล้นอย่างนั้นอย่างนี้ เคยมี พระพุทธเจ้า

เคยพบมา ตัวของเราก็เป็นคนธรรมดาสามัญ จะไปหลบหลีกปลีกตัวที่ไหนจะไม่ให้คนเขาตำหนินินทา จะให้เขาสรรเสริญเยินยอโดยถ่ายเดียว มันเป็นไปไม่ได้ เมื่อเขานินทามา แต่ว่าเราไม่เป็นไปตามคำนินทาของเขา ตามคำตำหนิของเขา จะมีทางเสียหายอะไรให้ตรวจตราพิจารณาดูใจของตัว นี่คือ...ผู้ที่มีธรรมะ อย่าไปรับของเน่าของเหม็น ของไม่เป็นสาระประโยชน์

ถ้าหากว่าตัวฉลาดตัวรู้ ของไม่มีคุณค่าสาระ เขาเอาอะไรมาให้ก็จะกำเอา ทั้ง ๆ ที่ของนั้นเป็นของเน่า ของเหม็น ของปฏิกูล ผู้ฝึกอบรมภาวนาจึงควรชำระออกจากจิตจากใจของตัว เมื่อเราชำระออกไปได้มากเท่าใด ความเน่าเหม็นของจิตของใจก็เบาบางไปเท่านั้น เราก็สุข เราก็สบาย เราก็สงบ เราก็เยือกเย็น เพราะสิ่งเหล่านั้นที่เน่าที่เหม็นคือ ความชั่ว ผลของมันก็คือทุกข์ เพราะจิตไม่รู้ตามเป็นจริง จึงไปรับของชั่ว ของเหม็น ของเน่า เอามาไว้ นี่คือ...การพิจารณาชำระใจของตัว

ผู้พิจารณา ผู้มีธรรมะในใจท่านอยู่ในโลก จึงไม่แปดเปื้อนไปด้วยโลก เหมือนกันกับใบบัวอยู่ในน้ำ แต่ทว่าน้ำไม่ซึมซาบเข้าไป ถึงน้ำจะมาตกค้างบนใบบัว เดี๋ยวมันก็หลุดก็หล่นออกไป ไหลออกไป ใบบัวไม่เคยซึมในน้ำที่ไปถูกไปต้อง นี่...จิตใจของท่านที่มีธรรมะ ชำระกิเลสตัณหาได้ก็ทำนองเดียวกัน ท่านจึงอยู่ในโลกด้วยความสุข ความสบาย ไม่ลุ่มหลงวุ่นวายไปเหมือนพวกเรา

กิเลส ในจิตในใจของมนุษย์มันมีด้วยกันทุกท่านทุกคน เพียงแต่จะน้อยมากต่างกันเท่านั้น บางท่านก็มีความโกรธมาก บางท่านก็มีความโลภมาก บางท่านก็มีความหลงมาก บางท่านก็มีราคะตัณหามาก แต่ทุกสิ่งทุกอย่าง ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเพื่อจะรักษาโรคประเภทนี้ ถ้านำธรรมะของพระพุทธเจ้ามารักษาด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยการพิจารณาจริงจัง โรคที่มีอยู่ในจิตในใจ คือ กิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ ต่าง ๆ ค่อยจะสะอาดไป ตกไป หลุดไป

การพิจารณาธรรมะ การฝึกจิตฝึกใจอบรมให้เป็นธรรมะ จึงเป็นหน้าที่ของพวกเราท่าน

ทุกคนผู้ชอบสงบ ผู้ชอบความสุข ผู้ชอบความเย็นใจ ความสบายใจ จะต้องกระทำบำเพ็ญให้เห็นให้เป็น ให้รู้ในตัวของตัว ไม่อย่างนั้นจะแก่ขนาดไหน ใจมันก็ยังติด ยังข้อง ยังลุ่ม ยังหลง ยังโกรธ ยังเพลินในโลกเรื่อยไป เพราะไม่มีธรรมะในจิตในใจของตัว ถ้ามีธรรมะไม่เป็นอย่างนั้น ถึงสิ่งอื่นจะมีอยู่ก็รู้ ก็เข้าใจ แต่ไม่ติด ไม่ข้องในสิ่งนั้น ๆ

ผู้มีธรรมะ มีปัญญาที่จะแก้ไขใจของตัวให้สุข ให้สบาย ให้สะอาด หายจากความวุ่นวายก่อกวนได้ นี่คือ...ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมนุษย์ทั่วไปให้ฝึกอบรมจิตใจของตัว จิตใจชั่ว จิตใจเสียมันหมดคุณค่า หมดสาระ สมบัติข้าวของภายนอกทางโลกจะมีมากมายขนาดไหน

ถ้าหากใจไม่ปกติ ใจวิปริต รักษาไม่ได้ ส่วนสมบัติภายในคือสติปัญญา มันก็หมดไปหายไป นี่คือ...คนที่จิตวิปริต จิตไม่ฝึกไม่อบรม คนที่มีจิตดี ถึงร่างกายจะไม่สวยสดงดงาม ถึงหน้าตาจะไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่จิตใจเยือกเย็น คนเห็นเบื้องต้นก็ไม่ชอบพอ เพราะหน้าตาไม่สวยงามให้ แต่

เมื่อคบค้าสมาคมนานเข้า รู้จักนิสัยว่ามีจิตใจเยือกเย็น ซื่อสัตย์สุจริต มันก็เกิดคุณค่า มีคนนิยมเชื่อถืออยากได้ เพราะใครไปเกี่ยวข้องก็เกิดความสุขความสบายในจิตในใจ นี่คือ...คุณค่าของธรรมะทางจิตทางใจ ซึ่งทุกคนฝึกอบรมได้ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่ฝึกได้ น้อมไปได้ ไม่ใช่มันเหลือวิสัย ความจริงแล้วถ้าหากเราจับผิดในจิตในใจของเรา เราศึกษาในจิตในใจของเราให้ดี เราจะรอบรู้ จะเกิดธรรมะให้

จิตใจนี้นับว่าเป็นสิ่งที่พลิกแพลงง่ายที่สุด หลงใหลง่าย ยึดถือง่าย ถ้าหากเราสังเกตแต่ถ้าไม่สังเกตก็ไม่เห็นความเป็นอย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่สิ่งเหล่านั้นไม่มีอยู่ในตัวของเรา เราก็โกรธได้ รักได้ยินดีได้ เสียใจได้ เพราะเราไม่ตรวจตราพิจารณาภายใน ถ้าเราตรวจตราพิจารณาภายในอย่างที่อธิบายมา เขาสรรเสริญเยินยอ เราดีอย่างลมปากเขาว่าหรือไม่ ถ้าเราไม่ดี เราก็ไม่ควรไปยินดี ควรตั้งหน้าตั้งตาฝึกรักษาให้สมกับคำที่เขาชมว่าเรารู้เราฉลาดเรามีสติ มีปัญญา เราเป็นคนมีธรรมะ ถ้าเราไม่ฝึก

ไม่อบรมตัวของตัวอย่างนั้น เขาสรรเสริญแล้วก็ลืมหลงไปว่าดีว่าเด่นอย่างนั้น มันเกิดทุกข์เกิดโทษในตัวภายหลัง เพราะมันไม่มีอะไร พอเขาตำหนินินทาให้ เราก็จะเสียใจอีก เมื่อเขาตำหนินินทา ถ้าหากว่ามันไม่มีมูลเหตุ เราก็ไม่ควรจะไปเสียใจ ควรจะสอนตัวว่ามันชั่ว มันเสียอย่างเขาว่า เราควรจะแก้สาเหตุของมัน เขาตำหนิ เราไม่ดีอย่างนั้น เราอย่าไปทำอีก พูดอีก ถ้าเราไปทำอีกพูดอีก เขาก็จะตำหนิอีก นี่... เป็นทางที่จะแก้ไขลมปากภายนอก

หากเรามีปัญญา ไม่ว่าทางสรรเสริญหรือนินทา ถ้านำมาสอนจิต มาพินิจพิจารณามันก็เป็นธรรมะ *ถ้าหากเราไม่มีปัญญา ตามตะครุบเรื่อยไป เขาว่าอย่างไรก็ตะครุบอย่างนั้น ไม่เกิดผลเกิดประโยชน์ให้ มีแต่จะเกิดความดีใจเสียใจตามคำสรรเสริญนินทาเท่านั้น* ผลที่สุดเลยไม่ตั้งมั่น เพราะคนทั่วโลกเขาจะเต็มใจยินดีมาสรรเสริญเราทั้งหมดมันเป็นไปไม่ได้ คนทั่วโลกเขาจะนินทาว่าทุกข์ว่าโทษต่าง ๆ แก่เรามันก็เป็นไปไม่ได้ ผู้ที่มันชอบมันก็สรรเสริญ ส่วนผู้ที่มันไม่ชอบมันก็นินทา มันเป็นธรรมดาเรื่องลมปาก

เราก็เป็นสัตว์โลกคนหนึ่ง ตัวหนึ่ง เมื่อเกิดมาในโลกมันจะต้องพบ ต้องเห็น เราจะต้องตั้งมั่น พิจารณาในธรรมะ ส่วนใดที่ควรละ ส่วนใดที่ควรบำเพ็ญให้เห็นในจิตในใจของตนว่าสิ่งนี้ควรละ รีบละรีบถอนออกไป เพราะเก็บเอาไว้เป็นพิษเป็นภัยเกิดทุกข์เกิดโทษ สิ่งใดควรบำเพ็ญก็บำเพ็ญเรื่อยไป ให้จิตใจเลื่อมใสให้จิตใจเยือกเย็นให้จิตใจเห็นแจ้งในสิ่งนั้น ๆ นี่...คือการฝึกธรรมะการอบรมธรรมะ แนะสอนธรรมะให้แก่ตัวของตัว ถ้าหากไม่ฝึก ไม่รักษาไม่เอาธรรมะมาประดับ คนร่างกายเป็นมนุษย์ แต่จิตใจก็เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย อยู่ดีไม่มีอะไรผิดแผกแตกต่างจากสัตว์เหล่านั้น เพราะราคะตัณหามานะทิฐิทุกอย่างสัตว์อื่นมันก็มีได้ เป็นไปได้ แต่ด้วยอำนาจของปัญญา ด้วยอำนาจของธรรมะที่ฝึกอบรมรักษาเท่านั้น จึงจะเป็นผู้ดีวิเศษกว่าสัตว์

ฉะนั้น ทุกคนจึงควรหาธรรมะมาประดับกาย วาจาของตัว ผู้ที่มีธรรมะอยู่สถานที่ใดไปสถานที่ใดเป็นสิริมงคลแก่สถานที่ ไปสถานที่ใด

ทำความสุข ความสบาย ความเยือกเย็นให้ ไม่เป็นภัยอันตราย นี่คือ...*คนที่มีธรรมะ เป็น* **สุคโต** *ไปดีมาดี อยู่ดี กินดี นั่งดี นอนดี เพราะจิตของท่านดี จิตของท่านมีธรรมะ ยอมเสียสละเรื่องทิฐิมานะ กิเลสตัณหาให้หมดออกไปตกออกไปจากใจ*

พระพุทธเจ้าและสาวกท่านดีวิเศษได้เพราะท่านฝึกอบรมจิตใจของท่าน เรื่องร่างกายเหมือนกันกับพวกเรา โรคภัยไข้หนาวมี ไม่อย่างนั้นท่านก็ไม่ปรินิพพาน ความแก่ ความเจ็บ ความตายมีเหมือนพวกเรา แต่จิตใจของท่านไม่เคยมีป่าช้า ไม่เคยตาย ไม่เคยไปเกิดภพใด ชาติใดอีก ก็ความจริงอยู่ในจิตมีอะไรที่จะเป็นพิษ เป็นภัย ที่จะไปก่อภพ ก่อชาติอีกก็ทราบ นี่คือ...การปฏิบัติอรรถธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน เห็นประจักษ์ในจิตในใจของตนจนผู้ประพฤติปฏิบัติประจักษ์อยู่อย่างนั้น ท่านจึงไม่หลงไหลใฝ่ฝัน ไม่บ้าไม่บอเหมือนพวกเราเห็นอะไรก็ชอบจิตติดใจง่าย ๆ เห็นอะไรก็โกรธไปง่าย ๆ ทั้ง ๆที่ไม่พิจารณาว่ามันเป็นทุกข์เป็นโทษอย่างไรในสิ่งนั้น ๆนี่คือ...คนขาดธรรมะ

ขาดสติ ขาดปัญญา ไม่สามารถที่จะแก้ไขจิตใจของตัวให้เยือกเย็นเป็นสุข ให้สงบได้ ถ้ามีธรรมะ ก็เหมือนกันกับเรามีอาวุธ ไปสถานที่ใดเมื่อมีอาวุธอยู่ในตัวแล้วไม่กลัวภัยอันตราย เพราะอาวุธเรามีอยู่ถึงมีอุปสรรค มีศัตรูมา เราก็อาศัยอาวุธเราต่อสู้ นี่ไม่มีอาวุธอะไร ไม่ว่าตั้งแต่เสือ เพียงสัตว์เล็ก ๆ มันก็กลัว ถ้าเราไม่มีมุ้ง ไปนอนในที่ยุงชุม เราก็กลัว ไม่กล้าที่จะไปอยู่ แต่ถ้าเรามีมุ้งดี ๆ แล้ว มันมาเถอะยุง เรามีมุ้งกั้นเอาไว้ มันก็เข้าไม่ได้

คนมีธรรมะก็ทำนองเดียวกัน ถึงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จะมีอยู่ในโลก แต่ท่านมีเครื่องรักษาจิตใจของท่านไม่ให้หวั่นไหว ไม่ให้เดือดร้อนวุ่นวายไปตามเรื่องนั้น ๆ นี่คือ...คนมีธรรมะในจิตในใจ ธรรมะที่จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะอาศัยอบรม อาศัยกระทำบำเพ็ญ มันจึงเกิดขึ้นได้ ไม่ใช่มันเกิดขึ้นลอย ๆ พระพุทธเจ้าสะสมบารมีมา หรือทำทุกรกิริยามาเพื่อตรัสรู้ ก็คือสร้างเหตุเพื่อจะให้เกิดผล เราทุกคนถ้าทำตามโอวาทที่ท่านสอนเอาไว้ มันง่ายมันสบาย

พระพุทธเจ้าไม่มีครู ไม่มีอาจารย์สอน ท่านค้นคิดด้วยตัวของท่านเองจึงเกิดธรรมะขึ้น นี่...เรามีท่านสอนทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งนั้นเป็นโทษนะ อย่าไปทำ อย่าไปพูด อย่าไปคิด เมื่อพูด เมื่อทำ เมื่อคิดไปสิ่งนั้นจะเป็นภัย จะนำทุกข์ นำโทษมาให้ ท่านบอกแล้วเรารู้จักว่าอันนั้นมันชั่วมันเสีย มันเกิดทุกข์ เกิดโทษ ก็เว้นอย่าไปกระทำ อย่าไปบำเพ็ญ สิ่งนั้นเกิดสุข เกิดประโยชน์ คนใดไปทำไปพูดไปคิด คนนั้นจะมีความสุข ความเจริญ ถึงไม่ปรารถนาคำสรรเสริญเยินยอ บัณฑิตทั่วไปก็สรรเสริญเยินยอให้ เราก็รีบกระทำในสิ่งที่พระพุทธเจ้าแนะสอนให้บำเพ็ญ ละสิ่งที่ท่านห้ามไม่ให้ทำ ถึงจิตจะชอบ จะยินดีก็ให้ละไป เพราะพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีพระญาณภายใน เข้าใจชัดเจนสิ่งใดที่เป็นทุกข์เป็นโทษ เข้าใจจริงจัง จึงมาสั่งสอนมนุษย์ ไม่ใช่ท่านมืดบอดอย่างพวกเรา ท่านถางทางหรือทำถนนให้เราเดินตามถนนที่ท่านทำให้มันสะดวกสบาย

ถ้าหากเราเชื่อเราประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าแนะให้ มันสบาย ที่ท่านบุกเบิก

เบื้องต้นมันลำบาก เหมือนกับตัดถนนมันลำบาก กว่าจะเป็นถนนให้ แต่คนมาท่องเที่ยวมันสบาย เพราะเป็นถนนแล้วมันง่าย เราก็ทำนองเดียวกัน

พูดถึงสาวกมีหน้าที่ที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของท่านเท่านั้น สิ่งใดที่ท่านสอนว่า เป็นพิษ เป็นภัยก็หลีกไป สิ่งใดที่ท่านสอนให้กระทำบำเพ็ญก็ทำตาม มันง่าย อย่าไปถือว่ามันเหลือวิสัย สิ่งอื่นมันคิดได้ ปรุงได้ มีโอกาสมีเวลา แต่จะมาหลับตาภาวนาสำรวมจิตให้อยู่ในตัว ละวางอารมณ์สัญญาต่าง ๆ ที่เคยรบกวนจิตใจ มันถือว่าไม่มีโอกาสเวลา วันนี้เพลียเหลือเกิน หนาวเหลือเกิน เหนื่อยเหลือเกิน หิวเหลือเกิน ทำไม่ได้ ดึกแล้ว เช้าอยู่ มันไปแบบนั้น นี่คือ...เรื่องมารที่กระซิบจิตใจของพวกเราท่าน ไม่ให้มีโอกาสเวลาจะภาวนาละกิเลส แต่ไปดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยวเล่น เที่ยวคุย คุยกันเรื่องนอก ๆ มีโอกาสเวลาแต่จะมาภาวนา มันหักมันห้ามเอาไว้ นี่...ใจที่มีกิเลสหนาเป็นอย่างนั้นทุกท่านทุกคนไป แต่ก็ต้องฝ่าฝืนอย่าไปเชื่อมัน โอกาสเวลามันมี ถ้าเราจะทำ

การภาวนาไม่ใช่แต่จะนั่งหลับตาเท่านั้นจึงทำได้ เดินไปก็ได้ นั่งอยู่ก็ได้ ทำการงานอันอื่นก็ได้ ภาวนาดูจิตดูใจของตัว ทำไมจะทำไม่ได้ ถ้าหากเราเลื่อมใส เรายินดี เราเต็มใจ

เราทำงานอันอื่นยังคิด ยังปรุงในรูปในรส ในกลิ่น ในเสียงในเรื่องต่างๆ ได้ ถ้าหากเรานำมาภาวนา รูป เสียง ที่เราลุ่มหลงติดข้องว่ามันสวยงาม น่ากำหนัดยินดี เรามาพิจารณาร่างกายอันนี้มันเต็มไปด้วยของปฏิกูลโสโครกสกปรกจริงๆ จังๆ ไม่มีอะไรเป็นของดีของวิเศษ ไม่มีอะไรที่จะหอมหวน มีแต่ของเน่าของเหม็นของปฏิกูล ผ้าผ่อนท่อนสะไบเอามาปกคลุมเข้า ถึงสิ่งนั้นจะสวยงามขนาดไหน นานวันเข้ามันก็เศร้าก็หมอง ก็มีกลิ่นขึ้น สิ่งที่ไหลออกมาจากตา จากหูจากจมูก จากปาก จากทวารไหนก็ตาม ก็ล้วนแต่ของเน่าของเหม็น ของปฏิกูลทั้งนั้น ก้อนอันนี้เป็นก้อนปฏิกูล เป็นของปฏิกูล ก้อนอันนี้เป็นก้อนอนิจจัง อันนี้เป็นก้อนทุกข์ ก้อนโทษ เราพิจารณาเพื่อจะแก้ไขสัญญาอารมณ์ที่ว่าน่ากำหนดยินดี น่าจูบน่ากอดอย่างนั้นอย่างนี้

ถ้าหากมาพิจารณาตามธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง มันก็ถอดถอนได้ คลายกำหนัดได้ เพราะมันเห็นเป็นจริงอย่างนั้น ความจริงของมันเป็นอย่างไร ถ้าหากคนมีปัญญา มีธรรมะ ก็จะเห็นจริงอย่างนั้น มันไม่หลงใหลใฝ่ฝันไม่ได้บ้าได้บอไปตามสมมุติของโลก

จิตที่จะเบื่อได้ก็เพราะอาศัยพิจารณา *ทวนกระแส* เขาว่าสวยงาม ความจริงมันเป็นอย่างไร มันเป็น *อสุภ อสุภํ* เขาว่าของนั้นยั่งยืน แต่ทางธรรมะถือว่าเป็น อนิจจํ เขาว่าของนั้นเป็นของตนของตัว เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา แต่ธรรมะท่านถือว่าเป็นอนัตตา คือไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ถึงจะลุ่มหลงขนาดไหน สิ่งเหล่านั้นมันก็

เพราะ *ธรรมะมันทวนสมมุติ ทวนกระแส* โลกเขาว่าดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ ก็นิยมตาม แต่เรื่องของธรรมะจริงจังมันทวนกระแส มันไม่ได้ถือว่าสิ่งนั้นมันดี มันวิเศษ ถ้าไม่พิจารณาตามธรรมะ ไม่อย่างนั้น ไม่เบื่อเรื่องเกิดเรื่องตาย เรื่องโลก เรื่องสงสาร

ไม่เชื่อฟังหน้าที่ของมันเป็นอย่างไร มันก็เป็นอย่างนั้น นี่...ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนทวนกระแสอย่างนี้ *เราผู้ฝึกภาวนาจงพยายามทวนกระแสของใจ อย่าปล่อยไปตามสัญญาอารมณ์ของกิเลสตัณหา เมื่อเราทวนกระแสได้เท่าใด จิตใจก็ยิ่งจะห่างไกลจากความทุกข์ จากความลุ่มหลง จากความเศร้าหมอง จากความขัดข้องเท่านั้น*

ท่านจึงให้ฝึกให้ภาวนา มันฝึกได้ถ้ามีสติ สังขารที่ปรุงขึ้นอยู่ในจิตในใจ มันทราบทุกขณะทุกเวลาถ้ามีสติ ถ้าไม่มีสติ มันปล่อยลอยลมไป นั่งภาวนาก็ทำท่าไม่ทราบว่ามันไปคิดไปนึกเรื่องอะไร จนเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวเกิดขึ้น มันวกมาอ้าวนั่งนานแล้วนะนี่ เจ็บแข้งเจ็บขา ปวดหลัง ปวดเอวแล้ว นานพอสมควร เอาละ มันเป็นแบบนั้น ไม่ทราบว่าเอาละอะไร เมื่อกินไม่อิ่มก็ไม่เห็นว่าเอาละกินแล้ว นอนยังไม่พอก็เอาละ มีแต่มันนอนไปหลับไปแล้วตื่นหนึ่ง เอาละจะนั่งภาวนา มันไม่เห็นว่า มันกลับว่ายังดึกอยู่ เอาอีกสักตื่นเสียก่อน จนสายจึงตื่นขึ้นมา ภาวนาไม่ได้แล้ววันนี้ เพราะ

หน้าที่การงานมันมี มันสายแล้ว มันเลยไปแบบนั้น วันนั้นก็ผิดวันนี้ก็เลยเถิดเลยแดนไป มันก็เลยเป็นเกลียวหวาน จะทำภาวนาเมื่อไรก็ไปแบบนั้น มันเลยไม่อยู่ในอรรถในธรรมให้

ถ้าหากมันอยู่ในอรรถในธรรม ไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใด มีสติอยู่กับใจ มีปัญญาสอนตัว เสียงมันปรุงขึ้นก็ทราบ อะไรมันปรุงขึ้นเป็นดี เป็นชั่วมันทราบ เหมือนกันกับไฟอยู่ในก้านไม้ขีด พอมันกระทบกันเข้า เกิดไฟขึ้นเราก็ทราบ เรารีบดับมันง่าย ถ้าหากไปจุดบ้านจุดช่อง จุดป่าจุดดง จนมันลุกลามไปใหญ่โตแล้วดับยาก บางทีก็ดับไม่ได้ จนไหม้ข้าวของเสียหายป่นปี้ นี่...ทำนองเดียวกัน คนที่ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีธรรมะในตัว โกรธก็โกรธจนตาดำ ตาแดง จนลุ่ม จนหลง จนฆ่าจนแกงกันก็มี แต่กว่าจะทราบว่ามันทุกข์ มันโทษมันผิด ที่ไหนได้มันเลยเถิดเลยแดนไปแล้ว มันเลยฝั่งเลยฝาไปแล้ว รักก็เหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้น นี่คือ...มันห่างไกลจากสติปัญญา จากธรรมะที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน

เราต้องน้อมพินิจพิจารณาอยู่เสมอว่า จิตใจปัจจุบันนี้มันคิดมันปรุงอะไร ตายไปขณะนี้จะไปเกิดเป็นอะไร ดูภายในจิตใจของตัวก็ทราบ ถ้าจิตใจของตัวไม่มีอรรถมีธรรม คิดปรุงติดข้องในสิ่งที่ชั่วช้าลามก สกปรก เกิดทุกข์เกิดโทษ ในจิตในใจไม่ผ่องใสไม่สงบ มันก็ไปในทางชั่วทางเสียนั่นเอง เพราะมันมีทุกข์มีโทษอยู่ จะไปดีวิเศษที่ไหนได้ ถ้าจิตของเราผ่องใส จิตของเราสงบ จิตของเราเยือกเย็น ถ้าเราตายในปัจจุบันทันตาเดี๋ยวนี้ เราก็บอกได้ว่า ภพชาติข้างหน้าเราจะไปที่ไหนก็ของดีวิเศษมันมีอยู่ เราก็ไปในทางดี เมื่อมันหมดกิเลสก็ทำนองเดียวกัน

ให้ดูจิตปัจจุบัน สิ่งใดเป็นพิษเป็นภัยให้ขับไล่ออกไป สิ่งใดที่ทำจิตทำใจให้สงบสุข รีบรักษาเอาไว้ รีบกระทำบำเพ็ญให้มีในจิตในใจของตน นี่คือคนฝึกฝนภาวนา ชำระกิเลส อย่าไปดูที่อื่น ดูภายใน ทำจิตทำใจให้เยือกให้เย็น ให้สุข ให้สบาย เรื่องอื่นภายนอกที่จะมารบกวนตัวของตัว ให้ทุกข์ให้โทษแก่ตัวเองเท่ากับตัวของตัวนั้น ไม่มี เพราะ

สิ่งอื่นภายนอกมันเห็น มันรู้ เป็นบางกาลบางเวลา แต่ส่วนทุกข์โทษ กิเลส ตัณหา อารมณ์ สัญญา ภายในใจนี้ มันอยู่ภายใน มันให้ทุกข์ให้โทษอยู่ทุกกาลทุกสมัย ถึงไม่ได้ไปทำ ไปพูดมันก็คิดให้ดีใจเสียใจ ให้ทุกข์ ให้โทษแก่ตัวได้

ท่านจึงให้ดูภายใน ชำระภายในให้มีธรรมะในใจ คนที่มีธรรมะกำกับใจ จิตใจผ่องใส จิตใจเบิกบาน จิตใจตื่น จิตใจรู้ ท่านว่ามี *พุทโธ* คือ *ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ ไม่ลุ่มหลง* หมายถึงมีสติ มีปัญญาอยู่ภายในจิตในใจของตัว ชำระภายในให้ใจมันผ่อง มันใส มันสงบ

โอกาสเวลาที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นหายาก ไม่ใช่จะเกิดง่าย ๆ ถึงคนสมัยปัจจุบันเขาทำหมันกัน เพราะมนุษย์ล้นโลกไม่มีที่อยู่ที่อาศัย ถ้าเกิดยากทำไมเล่ามันจึงมากขนาดนี้ ให้พิจารณาหาทางสอนใจตัวเอง ถึงมนุษย์จะมากล้นโลก แต่มนุษย์ที่เป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้นมันหายาก มนุษย์เดี๋ยวนี้มันเป็น *มนุสเดรัจฉาโน* กันมาก คือ *จิตใจเป็นสัตว์ มันมาจากสัตว์* แต่ก่อนสัตว์น้ำก็ดี สัตว์

บกก็ดี มันไม่อดไม่อยาก แต่เดี๋ยวนี้หายาก มันตายมาเกิดเป็นมนุษย์ที่โง่เง่าเต่าตุ่น ไม่ทราบอรรถทราบธรรมที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนนั่นเอง มันจึงยุ่งวุ่นวาย

ให้พิจารณาหาทางแก้ไขอบรมใจของตัวให้เย็น ให้สงบ โอกาสเวลามันมีถ้าหากเราชอบ เรายินดีในธรรมะ จะเดินก็ดี จะนั่งก็ดี จะนอนก็ดี ยังไม่หลับเมื่อไรให้มีสติพินิจพิจารณาใจของตัว ชำระชั่วซึ่งเรียกว่ากิเลสตัณหาให้ตกออกไป ให้หมดออกไป *พิจารณาตามธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ กายของเรานี้เป็นที่ตั้งของสติ เวทนาก็เป็นที่ตั้งของสติ จิต ธรรม มันก็อยู่ในนี้ ไม่ได้มีอยู่ในที่อื่น นี่คือ...ตัวสติปัฏฐาน ก้อนสติปัฏฐาน*

พระพุทธเจ้ารับรอง ผู้ใดพิจารณาตามธรรมะของพระพุทธเจ้า มีสติปัฏฐานพิจารณาเอาสติตั้งไว้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรมอยู่ทุกกาลทุกเวลา เอาที่นี่เป็นฐานที่ตั้งของสติ พิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงของมัน คนนั้นไม่นานจะมีความสุขความสบายในจิตในใจของตัว คนที่หยาบ

หนาจริงจัง อย่างนานไม่เลย 7 ปี หรือไม่ถึง 7 ปี 7 เดือน 7 วันหรือ 7 นาทีก็ได้ ถ้าหากมันเป็นให้ เพราะจิตใจมันพลิกขณะของมันนั้น มันเป็นแผล็บเดียวเท่านั้น มันเป็นไปได้ มันละได้ มันถอนได้ เข้าใจแยบคายตามเป็นจริงของมัน พระพุทธเจ้าว่า ผู้ที่พิจารณาตามหลักสติปัฏฐานจะมีคติเป็นสอง คือเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์เท่านั้น โสดาบัน สกิทาคา หรือปุถุชนคนหนา ท่านไม่ได้กล่าว ถ้าตั้งใจพินิจพิจารณาท่านไม่ได้ถือว่านักบวช ท่านไม่ได้ถือว่าฆราวาส ไม่ถือว่าผู้หญิง ไม่ถือว่าผู้ชาย ถ้าพิจารณาตามธรรมะที่ท่านสอนเอาไว้ ตั้งใจกำหนดตามสติปัฏฐานจริงจังเป็นอย่างนั้น คือจะเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ในชาติปัจจุบันจากการกระทำบำเพ็ญของตน

กายมันมีอยู่ที่ไหนเล่า.....นั่งอยู่ทุกคนนี้ไม่ใช่กายหรือ ตามสมมุติของโลกก็เรียกว่ากาย ตั้งสติเอาไว้ในที่นี้ กายก้อนนี้มันเป็นสุขสมหวังหรือไม่ หรือมันเป็นอย่างไร กายนี้น่ายินดีเลื่อมใสน่าสักการะบูชา หรือเป็นเรื่องอะไรกันแน่ ดูให้มัน

ถี่ถ้วน ดูเรื่องของกาย จะพิจารณาถึง ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็นกระดูก พิจารณาเข้า พิจารณาออกอยู่อย่างนั้น ให้สติมันอยู่ในนี้ อย่าให้มันออกไปที่อื่น นั่งเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวก็กำหนดเอาที่มันเจ็บ มันปวดออกไปแขวนเอาไว้ ขาเอาไปแขวนเอาไว้โน้น ขานี่เอาไปแขวนไว้นั่น ลำตัวเอาไว้นั่น คอเอาไว้นี่ เอาแยกกันเหมือนเขาขายเนื้ออยู่ในตลาด ดูมันอยู่นั้น ให้มันเห็น ให้มันเข้าใจชัด มันเจ็บมันปวดไหม ที่ไหนมันเจ็บมันปวด ดูมัน แยกมันออกไป เวลาเดินจงกรมก็สาวไส้ออกมาแขวนคอ หรือลากไปตามทางจงกรม หรือกำหนดคนตายกลาดเกลื่อนอยู่ตามทางที่จะจงกรมไป ไปเหยียบแต่ซากผีที่ตาย เพื่อจะห้ามจิตไม่ให้คิดออกไปข้างนอก ที่ไปหลงกำหนัดยินดีอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วแต่อุบายพิจารณาของตัวที่จะนำมาสอนจิตใจไม่ให้ไปปรุงชั่วคิดชั่วต่าง ๆ ซึ่งเป็นทางกิเลสตัณหา เราคิดวาดภาพเอาเสียก่อน ต่อไป เมื่อพิจารณาเรื่อย ๆ ไป จิตมันเกิดภายในของมัน มันเห็น มันเข้าใจชัดเจนอย่างนี้ มันจึงละจึงถอนออกได้ ถ้ามันไม่ละ ไม่ถอนเมื่อไร ก็เหมือนกันกับเรากินอาหารยังไม่อิ่มก็ให้กินไป นี่...ธรรมะก็ทำนองเดียวกัน

ถ้าถือว่าอันนี้เราเคยพินิจพิจารณาแล้ว ก็กิเลสตัณหามันตกไปไหม มันหมดไปไหม เวลาเดิน ขานี้เราเคยเดินแล้ว พอหยุดอยู่ มันก็อยู่ที่นี้แหละ มันไม่ได้ไปอีก ขาเรามีอยู่นี่สองขาเดินมาตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันนี้ หรือจนตลอดวันตาย ก็เอาขาสองขานี้แหละเดิน นี่...การพิจารณา ก็พิจารณากาย พิจารณาใจ พิจารณาธรรมอย่างเดิมนั้น มันไม่มีเสียหายอะไร ก็พิจารณาเพื่อขับไล่ของชั่วเสียให้ตกออกไป ไม่ใช่พิจารณาสะสมกิเลส มันถูกทั้งนั้น แล้วแต่อุบายปัญญาที่จะนำมาแนะมาสอนตัวของตัวเพื่อละชั่วบำเพ็ญดี

ฉะนั้น เราทุกคนที่เกิดมา ได้มาศึกษา มาอบรมภาวนา พึงตั้งหน้าตั้งตาศึกษาอบรมทำจิตทำใจให้ห่างไกลไปจากอารมณ์ที่ชั่วที่เสียต่าง ๆ พยายามหาความสงบ หาความสุขความสบายในการกระทำบำเพ็ญ ไม่อย่างนั้นเรามาอยู่ในวัดในวาเป็นพระเป็นสงฆ์ก็ดี เป็นฆราวาสที่มุ่งมั่นมาปฏิบัติก็ดี ถ้าหากเราไม่ตั้งหน้าตั้งตาทำจริงจัง จิตไม่สงบ ไม่เย็นไม่เห็นไม่รู้มันก็ไม่มีความสุขความสบายให้

ถึงจะอยู่ป่าก็สักแต่ว่าอยู่เหมือนกันกับสัตว์ป่าเขาอยู่กัน ไม่ได้รับความวิเวกทางจิตทางใจ คือวิเวกทางใจห่างไกลจากสัญญาอารมณ์ จึงเรียกว่าวิเวก คือ เข้าสงบ ไม่อย่างนั้นก็ห่างไกลจากสัญญาอารมณ์ทางโลก มีธรรมะประจำอยู่ทุกโอกาส ทุกเวลา คิดอะไรก็คิดไปทางด้านธรรมะ พิจารณาอะไรก็พิจารณาเพื่อละเพื่อถอน นี่ก็คือ...จิตวิเวก คือ ห่างไกลไปจาก ราคะ ตัณหา มานะทิฐิต่าง ๆ ห่างไกลไปจากสมมุติที่เราเคยหลงใหล ติดข้องอยู่เก่าก่อน จิตวิเวก มีความสงบในอรรถในธรรม นี่... จึงได้ชื่อว่าผู้มาปฏิบัติ ผู้มาฝึกหัดอบรมตัวของตัว ไม่อย่างนั้นก็จะไม่เห็นผลเห็นประโยชน์อะไรให้

ศาสนา ถึงว่าเป็นของวิเศษประเสริฐขนาดไหน ถ้าหากใจไม่เห็น ใจไม่เป็น มันก็ไม่ประเสริฐวิเศษให้ ถ้าเราเห็นเราเป็น เราจึงจะทราบว่ามันเป็นของประเสริฐวิเศษจริง มีอะไรในโลกที่จะเหนือกว่าศาสนา ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนเป็นของมีคุณค่าสาระมาก หากเราไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ไม่ได้ตรัสสอนเอาไว้

ตัวของเราก็จะลุ่มหลงอยู่เรื่อยไป เมื่อจิตใจเห็นจิตใจเป็นในอรรถในธรรม ยอมกราบ ยอมไหว้พระพุทธเจ้า และเห็นประจักษ์ว่าพระพุทธเจ้าเข้าใจในอรรถในธรรมจริงจัง ท่านแนะสอนไว้ข้อไหน

เราประพฤติปฏิบัติมา เห็นความอัศจรรย์ขนาดไหนมีแล้วในโอวาทที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านผ่านไปก่อนแล้วจึงเคารพเลื่อมใส จึงเต็มใจปฏิบัติ เพราะที่ฝึกปฏิบัติมา มันถูกต้องตามคำสอนของท่าน

พระพุทธเจ้าเห็นรู้ก่อนแล้ว ท่านจึงได้สอนไว้อย่างนี้ จิตของเราก็เห็น ก็เข้าใจชัดเจนอย่างนั้น ที่เรายังไม่ถึง ยังไม่รู้ที่ท่านสอนเอาไว้เราประพฤติปฏิบัติไป ก็จะเห็นจะรู้อีกเหมือนกัน

เพราะที่ปฏิบัติมาแล้วก็เห็นก็รู้ตามที่ท่านแนะท่านสอนเอาไว้ จึงเคารพ จึงเลื่อมใส จึงเต็มใจอยากประพฤติปฏิบัติ จิตมันดูดมันดื่ม มันเพลิด มันเพลินในอรรถในธรรม เพลิดเพลินได้เหมือนกันกับคนเพลิดเพลินในเรื่องของโลกเขาเพลิดเพลินหลงใหลเอาจริงเอาจัง เพราะไม่มีธรรมะ

ผู้ที่มีธรรมะเพลิดเพลินในสติปัญญาก็ทำนองเดียวกัน เวลามันเพลิดมันเพลินมันไม่มีเหน็ด มีเหนื่อย มีเมื่อย มีหิวให้ เดินเท่าไรก็ไม่ได้กำหนดกาลเวลานั่งเท่าไรก็เหมือนกัน ไม่ยอมอยากหลับอยากนอนให้ เพราะจิตใจมันเพลิดเพลินกับอรรถกับธรรม เพลินไปได้ เป็นไปได้สำหรับผู้ฝึกจิตอบรมใจมันสนุก มันเพลินในอรรถในธรรม มันเย็น มันสบาย สังเวชสลดใจ แต่สมัยที่ยังไม่เป็นไม่เห็นอย่างนี้ มันเที่ยวไปติดไปข้องไปยินดียินร้ายในสิ่งนั้น ๆ เพราะเราไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีไฟส่องให้เห็นความสว่างของจิตของใจ มันมืดมันจึงไปงมไปติด ไปคิด ไปปรุง เมื่อมันสว่างแล้วเราทราบเราจึงเพลินในธรรมะ

การปฏิบัติอรรถธรรมทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเห็นเป็นอย่างนั้น ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญที่พวกเราท่านจะนำมาประดับประดารักษากาย วาจาใจ ของเรา ใครมีธรรมะคนนั้นก็มีความสุข จะเป็นฆราวาสก็ตามเป็นภิกษุ สามเณร นักบวช ก็ตามคนที่จนธรรมะ ถึงจะมีข้าวของบ้านช่องใหญ่โต

ขนาดไหน ก็ทุกข์จิตทุกข์ใจอยู่อย่างนั้น เราเคยเห็นทั้งที่เขามีข้าวของเงินทอง ไม่อดอยากยากจนอะไร มาบ่นทุกข์อย่างนั้น ทุกข์อย่างนี้ พระเจ้า พระสงฆ์ที่ท่านมีธรรมะในจิตในใจ ท่านไม่มีอะไร มีบริขารเครื่องใช้นิดหน่อยเท่านั้น ท่านก็ไม่เคยบ่นว่าทุกข์อย่างนั้น ลำบากอย่างนี้ ท่านไม่เคยบ่น เพราะท่านมีธรรมะ ธรรมะจึงเป็นของที่มีคุณค่ากว่าเรื่องวัตถุภายนอก *พยายามสร้างธรรมะ ทำธรรมะให้เกิดให้มีเป็นที่พึ่ง ที่อาศัยของใจแล้ว คนนั้นก็สุข ก็สบายได้ทั้ง ๆ ที่ไม่มีข้าวของเงินทองภายนอก ถ้าขาดธรรมะถึงจะมีสิ่งของมากมายก่ายกองขนาดไหน กิเลสตัณหาย่ำยีบีฑา ก็เลยไม่มีโอกาสเวลาที่จะสุข จะสงบ จะสบายให้ บ่นทุกข์ บ่นยาก บ่นลำบาก รำคาญอยู่เรื่อยไป*

ฉะนั้น ขอทุกท่านจงนำธรรมะไปประดับประดารักษา ประพฤติ ปฏิบัติ ทุกคนก็จะมีความสุข ความเจริญในจิตในใจของตน

การอธิบายธรรมะ เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้

สติปัฏฐานสี่

เทศน์เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2522

สำหรับผู้ที่ไม่เคยรู้จักการฟังธรรมะ การสดับรับฟังที่จะก่อให้เกิดความสงบให้เกิดอานิสงส์ นั้น ถ้าไม่เคยฟัง หรือเคยมีใครบอกสอนตักเตือน เราก็ไม่ทราบว่ามันจะเกิดผลเกิดประโยชน์ได้อย่างไร และการฟังนั้นจะฟังแบบไหน จึงจะเกิดอานิสงส์ให้

ทางศาสนา ทางธรรมะป่า ทางกรรมฐาน *ท่านเทศน์ ท่านสอนแนะกัน ในการฟังว่า คือ การนั่งภาวนาไปในตัว กำหนดจิตให้อยู่เฉพาะหน้า ไม่ให้ส่งไปในอดีต อนาคตที่เคยผ่านมา* การ

งานอะไรที่เราเคยทำค้างไว้ก็ไม่ต้องไปเกี่ยวยุ่ง เพราะระยะที่เรานั่งฟังธรรมนั้นไม่มีธุระหน้าที่ กายก็ไม่ได้ไปทำงาน วาจาก็ไม่ได้พูด จิตก็ห้ามไม่ให้คิดไปใน อดีตอนาคต จะกำหนด *พุทโธ พุทโธ* อยู่ภายใน ทำให้จิตให้ใจสัมผัสกับบทบริกรรมของตนก็ได้ จะกำหนดลมหายใจเข้าออกของตัวก็ถูกแล้วแต่อัธยาศัยของใครชอบอะไร แล้วดึงใจของตัวที่คิดปรุงนั้นถอยกลับคืนมาจากที่ปรุงที่แต่งของมัน คือถอยเข้ามาภายใน เข้ามาหาดวงใจของตัวเมื่อเราตั้งใจไว้อย่างนั้น ท่านแสดงธรรมะอะไร ธรรมะที่ท่านแสดงออกไปนั้นก็จะไปสัมผัสกับจิตของเราที่ตั้งเอาไว้ โดยไม่ต้องส่งใจไปคิดว่าท่านจะเทศน์อะไร จะสอนอะไร นั่น...เป็นหน้าที่ของท่าน หน้าที่ของเราให้ตั้งจิตไว้เฉพาะหน้า

เมื่อธรรมะไปสัมผัส ก็เหมือนกันกับเด็กที่ถูกพี่เลี้ยงหรือแม่กล่อม ผลที่สุดก็หลับได้ นี่ ...จิตที่เคยส่ายแส่ไปตามกระแสอารมณ์สัญญาต่าง ๆ เมื่อเราตั้งเอาไว้เฉพาะหน้า ธรรมะที่ท่านแสดงไปนั้นก็จะไปสัมผัส สัมผัสเข้า สัมผัสเข้าใจของเราก็ค่อยผ่องใส ใจของเราก็ค่อยสงบค่อย

เย็นลงไป นี่คือ...เห็นอานิสงส์จากการทำของตน ไม่อย่างนั้นพอท่านเทศน์ออกไป เราก็มีความคิด ความนึกอย่างนั้น อย่างนี้ ปรุงไป คิดไป ตำหนิ ท่านว่าเทศน์ไม่ถูกจริตนิสัย ตำหนิอย่างนั้น ตำหนิ อย่างนี้เรื่อยไป ใจแบบนั้นไม่มีวันสงบระงับ เราจึง ต้องรักษาโดยให้ถือว่า เป็นการภาวนาในตัว

การอบรมธรรมะ การแนะสอนธรรมะ คือการฝึกอบรมจิตใจที่ฟุ้งปรุงออกไปให้สงบระงับด้วย การระวังรักษาสังวรจิตของตัว ตาก็ไม่ได้เห็นรูปที่ยั่ว ยวนจิตใจ หูก็ไม่ได้ไปฟังเสียงที่ยั่วยวนกิเลส มีแต่ จิตมันจะคิดจะปรุงไปเรื่องข้างนอก เราจึงระวัง รักษาเอาไว้ในขณะที่ฟัง ธรรมนั้นมันมีอยู่ในทุกท่าน ทุกคนไป แต่คนที่ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรมก็เพราะ เหตุว่าคนนั้นไม่สนใจ หรือไม่ฉลาดนำธรรมะมา ปรับปรุงกายใจของตัว กายใจจึงชั่ว กายใจจึงเสีย ตัวเองก็เกิดทุกข์เกิดโทษ คนอื่นเขาก็เหม็น ก็เบื่อ นี่คือ คนที่ไม่สังวรระวังกาย วาจา ใจของตัว ไม่ มีธรรมะเข้าช่วยเหลือ ไม่มีธรรมะรักษา กายใจ จึงเป็นบ้าเป็นบอไปอย่างนั้น

ถ้าหากเรานำธรรมะมาพินิจพิจารณามารักษา สิ่งใดที่ชั่ว ที่เสีย ที่เดือดร้อนวุ่นวาย ตนเองก็ทราบว่าจิตคิดไปแบบนี้เป็นจิตที่ไม่มีความสุข ความสบาย เป็นจิตอิจฉาเบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่น เป็นจิตที่เพลิดเพลินไปในกามารมณ์ ไปในทางโลก ไม่ใช่จิตที่คิดเพื่อแก้ไขกิเลสตัณหาของใจ คิดไปเท่าไรก็ยิ่งเดือดร้อน คิดไปเท่าไรก็ยิ่งวุ่นวาย ให้เราทราบอารมณ์ของใจของตัว ถ้าไม่ทราบเรื่องอารมณ์ของใจ ปล่อยให้มันคิดเรื่อยไป มันก็ทำความเดือดร้อนวุ่นวาย ก่อกวนตัวเองเรื่อย ๆ ไป เพราะส่วนใหญ่ไฟมันเกิดขึ้นจากก้านไม้ขีดก้านเดียวเท่านั้น แต่เราไม่รีบระงับดับเอาไว้ มันก็ไหม้ก็เผาสิ่งที่มีคุณค่าของเราเสียหายป่นปี้ไปหมด เช่นไหม้บ้าน ไหม้ช่องต่าง ๆ นี่คือ...เจ้าของประมาท ไม่ดู ไม่รักษา มันจึงไหม้จึงเผาบ้านช่องข้าวของเสียหายไปได้

กิเลสตัณหาที่เกิดขึ้นกับใจก็ทำนองเดียวกัน *เราประมาทไม่ระวังรักษา เห็นว่านิด ๆ หน่อย ๆ ไม่เป็นไร ความจริง* **ของนิดหน่อย** *เป็น*

ของใหญ่ ไม่ใช่ของมันใหญ่มาแต่เดิม มัน **นิดหน่อย** *เสียก่อน* เช่นคนก็เป็นเด็กมาเสียก่อนจึงเป็นผู้ใหญ่ ไม่ใช่ว่าเป็นผู้ใหญ่แล้วจะกลายไปเป็นเด็ก มันเป็นเด็กมาก่อน

ของน้อยเมื่อเพิ่มเติมอยู่เรื่อย ๆ บำรุงอยู่เรื่อย ๆ มันก็มากขึ้น

นี่...เรื่องความชั่วความเสียที่เราทุกคนได้รับทุกข์โทษมันก็เหมือนกัน เกิดขึ้นจากสิ่งนิดหน่อยเสียก่อน เช่น *ฝุ่นละอองที่เข้าตาของเรา มันก็นิด ๆ หน่อย ๆ แต่ก็ทำให้ตาเสีย ตาบอดตามัวไปได้ ขอนไม้ตอไม้ ไม้ซุงทั้งท่อน ไม่เคยเข้าตาของคน สิ่งที่ทำให้เราเท้าแตก หัวแม่ตีนแตก ก็สะดุดของเล็ก ๆ น้อย ๆ ต้นไม้ใหญ่ ๆ โต ๆ เราไม่โดน เพราะเราเห็น* ฉะนั้นท่านจึงไม่ให้ประมาทเรื่องความชั่วความเสียนิดหน่อยว่าจะไม่ให้โทษให้ทุกข์แก่ตัว รีบระงับดับเอาไว้ เมื่อทราบในวาระจิตที่คิดปรุงไปในทางชั่วทางเสีย นี่คือการระวังรักษาจิตของตัว ระวังอยู่ทุกระยะทุกเวลา สิ่งใดที่มันจะนำมาซึ่งความเดือดร้อนวุ่นวาย แผดเผาตัวของตัว ให้ละในสิ่งนั้น อย่าไปคิดจะทำ จะพูด

การรักษาใจ รักษายากยิ่งกว่าสิ่งทั่วไปในโลก เพราะใจเป็นนามธรรม เป็นของละเอียด แต่เมื่อรักษาได้ ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐวิเศษเท่ากับเรื่องของใจ ไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่าสูงเหมือนการรักษาใจให้ปลอดภัยไปจากกิเลสตัณหา แม้การรักษาใจจะยากยิ่งแต่ก็ไม่เหลือวิสัย สำหรับผู้ที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติจะต้องเห็น ต้องเป็น ต้องรู้ เพราะเราเอาใจใส่ ตั้งใจปฏิบัติจริงจังทางธรรมะ หลักของธรรมะที่ท่านกล่าวเอาไว้ เป็นการให้ศึกษา ท่านว่าอิทธิบาทคือสิ่งที่จะทำบุคคลนั้น ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ตนปรารถนา อิทธิบาทก็อยู่ในองค์ของโพชฌงค์ องค์ของโพธิปักขิยธรรม คือธรรมที่จะออกจากโลก คนใดที่เจริญอิทธิบาท สิ่งที่ตัวใฝ่ฝันนั้นจะได้ตามปรารถนา

อิทธิบาท นั้น ท่านพูดย่อ ๆ เป็นศัพท์บาลีไว้ว่า *ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา*

ฉันทะ คือ *ให้พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น* ถ้าชาวโลกเขาพอใจรักใคร่ในสิ่งใด เขาก็ใฝ่ฝัน ไม่เบื่อหน่าย ยินดีที่จะทำ ที่จะพูด ที่จะคิดสิ่งนั้น

เพราะความพอใจ ความพอใจจึงเป็นแรงสำคัญ เป็นสิ่งที่เชื่อมั่นในจิตในใจ เพราะเราพอใจ เราย่อมทำได้ ไม่เบื่อหน่าย เรียกว่า ฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ เช่น พอใจรักใคร่ในการกำหนดลมหายใจ ไม่เบื่อหน่ายในการกำหนด อารมณ์สัญญาอะไรเกิดขึ้น ผ่านมาก็ไม่เกี่ยวข้อง หรือ มีความพอใจรักใคร่ในการบริกรรมพุทโธ พุทโธ อารมณ์อื่นหมื่นแสนเกิดขึ้นก็ไม่ติดตามเกี่ยวข้อง คนเช่นนั้นย่อมมีจิตสงบระงับได้ เพราะพอใจในกรรมฐานของตัว พอใจในคำบริกรรมของตัว ถ้าหากไม่พอใจทำอะไรก็ไม่พอใจ ทิ้งขว้างเรื่อยไป คนนั้นทำอะไรก็ไม่สำเร็จให้ ฉะนั้น ฉันทะ ความพอใจรักใคร่จึงเป็นตัวจักรใหญ่สำคัญ ตัวเบื้องต้น

เมื่อมีฉันทะ ความรักใคร่ **วิริยะ** *ความพากเพียร มันก็เกิดขึ้น* ทำอย่างไรเราถึงจะได้ทำอย่างไรเราถึงจะสำเร็จ ทำอย่างไรถึงจะเห็นจะเป็น จะรู้ มันจะต้องมีความพยายาม ถึงเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว ลำบากยากเย็น ก็พยายามไม่ทอดทิ้ง เอาใจใส่ ตั้งใจทำ ตั้งใจปฏิบัติ นี่...เรียกว่า วิริยะ

เมื่อยังมีชีวิตเป็นอยู่จะต้องทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้ได้ ลำบากยากเย็นขนาดไหนก็ไม่ท้อถอย ตั้งหน้าจะทำ เอาชีวิตเป็นแดน นี่...ผู้ที่มีวิริยะแรงกล้าเป็นอย่างนั้น

จิตตะ *เอาใจฝักใฝ่ไม่ทอดธุระ ไม่ทอดทิ้งสิ่งที่ตัวทำ* ตัวบริกรรม ถ้าทางโลกก็เป็นเรื่องทำทางโลก ถ้าเป็นเรื่องของธรรม ก็เป็นเรื่องการดูรักษาจิตใจของตัว มันเผลอเรอ หรือ มันติดตามอารมณ์อะไร หรือ มันยังคงเส้นคงวาอยู่กับคำบริกรรม หรือการกำหนดของตัว ตรวจตราพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ เอาใจฝักใฝ่ดูแลรักษา ไม่วางธุระ ไม่ทอดทิ้ง เรียกว่า จิตตะ

วิมังสา *ตรวจตรา พินิจพิจารณาในสิ่งที่ตัวกระทำอยู่นั้น ว่ามันผิดถูกชั่วดีอย่างไร* เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุงให้มันถูกต้อง ให้มันดีงาม

คนที่มีอิทธิบาททั้งสี่ประจำอยู่ในจิต ไม่ว่าจะทำการงานชนิดใด หยาบละเอียด ยากง่ายขนาดไหน คนนั้นจะทำสำเร็จไปได้ ท่านจึงว่า **อิทธิบาท**

คือ **มีอิทธิฤทธิ์** *สามารถที่จะทำสิ่งที่ตนปรารถนาให้สำเร็จไปได้ตามความต้องการ* คนที่ปฏิบัติไม่เห็นไม่เป็น ทำอะไรไม่สำเร็จลุล่วงไป ก็เพราะใจขาดอิทธิบาท ถ้ามีอิทธิบาททั้งสี่อยู่ในจิตในใจคนใดแล้ว ไม่ว่าฝ่ายโลก ไม่ว่าฝ่ายธรรม เขาคนนั้นทำอะไรจะต้องสำเร็จตามความประสงค์ของเขา นี่...เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนพวกนักปฏิบัติ ให้ทำจริงในสิ่งที่ตัวอยากเห็น อยากรู้ ถ้าไม่ทำจริง ผลที่เป็นจริงก็ไม่เกิดขึ้น ฉะนั้น การทำจริงจึงเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องอาศัยบทธรรมของพระพุทธเจ้าเข้ากำกับเป็นเส้นทางเดิน เป็นเข็มทิศ นำจิตนำใจให้ไปสู่ทิศสู่ทางที่ตนมุ่งหวังได้

ถ้าหากจะพูดถึงความเดือดร้อนวุ่นวาย พูดถึงความสบายสงบ มันก็ไม่ใช่เรื่องอันอื่น นอกไปจากเรื่องของจิต จิตเป็นตัวการสำคัญ ถ้าจิตชั่ว จิตเสีย จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตเกิดราคะตัณหา คือจิตเป็นไปในทางชั่วทางเสีย ทางต่ำแบบนั้น ถึงร่างกายของเราจะอยู่สบาย แต่จิตก็วุ่นวายเดือดร้อน เพราะสิ่งเหล่านั้นท่านเรียกว่ากิเลส

กิเลส นี้ *ผู้ที่มีสติปัญญา ผู้ที่มีธรรมะท่านขยะแขยง ท่านกลัวมาก กลัวยิ่งกว่าสิ่งทั่วไป เพราะโรคอันที่เป็นโรคของกายนั้น เรารักษาไม่หายตายมันก็หมดไป ไม่เป็นพิษเป็นภัย รักษาไม่หายมันก็ไปแค่ถึงตายเท่านั้น ไม่เลยนั้นไป แต่เรื่องกิเลสตัณหาซึ่งสิงซ่อนอยู่ในจิตในใจ ถ้าเราไม่ละ ไม่แก้ไขไม่บำเพ็ญให้เห็น ให้รู้ ให้หลุด ให้พ้นไปแล้ว เราตายไปก็สักแต่ว่ากายตายไป จิตใจที่ยังมีกิเลสตัณหานั้น จะก่อภพก่อชาติใหม่ แล้วจะยุ่งเหยิงวุ่นวาย รุบกวนตัวเองอยู่เรื่อยไป* ท่านจึงกลัวมากกว่าเรื่องโรคของกาย

ผู้ที่เห็นกิเลสตัณหาเป็นสิ่งที่น่ากลัว น่าเบื่อหน่าย ท่านจึงตั้งหน้าตั้งตา ภาวนาหาทางที่จะแก้ไขใจที่ชั่วที่เสียนั้น ๆ ให้หลุดให้ตกออกไป ด้วยอุบายวิธีธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าหากไม่มีอุบายปัญญารักษาใจของตัวแล้ว คนนั้นถึงจะอยู่เป็นพระเป็นเณร จะบวชมาหลายพรรษา ก็หาสาระทางจิตทางใจไม่ได้ มีจิตใจวุ่นวายเดือดร้อนแส่ส่าย กวัดแกว่งไปตามสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ หาทางสงบเย็นในจิตในใจไม่มี ตัวของตัวก็ตำหนิ ทำไมจิตจึงเป็นอย่างนี้ ซึ่งเราไม่ชอบ ไม่ปรารถนา แต่

มันก็เกิด ก็เป็นขึ้นในจิตในใจของเรา เพราะเราไม่รักษา เราไม่ชำระมัน ถ้าเราตั้งหน้าตั้งตาชำระรักษาจิตจริงจังแล้ว ทุกคนไปก็จะมีความสงบ ความเยือกเย็น ความผ่องใส

การรักษาจิต การพิจารณาธรรมะเพื่อชำระจิต ข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า เมื่อทุกคนตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติรักษาตามธรรมะที่สอนไว้ คนนั้นจะเป็นคนดิบคนดี มีคติเป็นสอง คือเป็นอนาคามีบุคคล พ้นไปจากกามราคะ ปฏิฆะ คือความใคร่คิดติดข้อง กำหนัดยินดีในเพศตรงข้ามจะไม่มีในวาระจิตของท่าน ความหงุดหงิดในจิตในใจเป็นไปเพื่อความโกรธก็จะไม่เกิดไม่มีขึ้น หรือหากปัญญาคมกล้า ตัดอวิชชาได้หมด ก็เป็นอรหัตบุคคลสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง ถ้าตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติรักษาจริงจัง ท่านรับรองว่าทุกคนไปอย่างช้าไม่เกิน 7 ปี หรืออย่างเร็วก็ไม่เกิน 7 วัน มันจะเป็นขึ้น เห็นขึ้น นี่...คือโอวาทที่ท่านแนะสอนเอาไว้

ผู้ที่พินิจพิจารณา มีสติกำหนดรักษาจิตใจ ให้อยู่ในสติปัฏฐานทั้งสี่ หมายถึง

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน *พิจารณากายของเรา* โดยส่วนใหญ่ก็พิจารณากายของตัวเอง เพื่อแก้ไขใจที่ยึดถือ ที่ติดข้อง ที่หลงใหลใฝ่ฝันอย่างนั้นอย่างนี้ เกิดความยินดี เกิดความมัวเมาในเรื่องของกาย *ท่านให้พิจารณากาย สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล* พิจารณาอย่างไรใจจึงจะเห็นเป็นจริงอย่างนั้น ก็พิจารณาตามดูทุกสิ่งทุกส่วน เช่น ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี หนังก็ดี สิ่งเหล่านี้เขาไม่เคยรับรอง เขาไม่เคยบอกกล่าวว่า เป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ของเหล่านี้มันมีมาตามหน้าที่ของมัน และจะแปรปรวนไปตามหน้าที่ของมัน จะแตกสลายไปตามหน้าที่ของมัน ไม่เยื่อใยเชื่อฟังบุคคลใด ถึงจะมีอำนาจราชศักดิ์ใหญ่ขนาดไหน ก็จะเป็นไปอย่างนั้น ไม่มีกลัวอำนาจวาสนาอิทธิพลของใคร ความเป็นไปของสิ่งเหล่านี้มันเป็นไปอยู่อย่างนั้นตั้งแต่ไหนแต่ไรมา

เราจะพิจารณาให้รู้ให้เห็น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราไม่รู้ไม่เห็นมันก็เป็นไปอยู่อย่างนั้น

ให้พิจารณากันให้ทั่วถึงในเรื่องของกาย หนังมันก็ไม่ได้บอกว่ามันเป็นหนัง แต่ความสมมุติของเราว่าหนัง แล้วเราก็ไปยึดสมมุตินั้นว่าเป็นเรา เป็นของของเราไปเสีย แต่มันไม่ได้เคยพูดกับเราว่า ฉันเป็นหนัง ฉันเป็นของคุณนะ คุณต้องรักษาดูแลฉันให้ดีนะ มันไม่เคยพูด เคยว่า เรื่องของหนังเนื้อ เอ็น กระดูก ก็ทำนองเดียวกัน นี่...พิจารณาเพื่อความถอนจิตใจที่ยึดมั่นว่าเป็นเขาเป็นเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เราเขา มันเป็นหน้าที่ของมันต่างหาก

ถ้าหากเป็นตัวของเราจริงจัง เราจะต้องบอกได้ สอนได้ ไม่ให้มันแก่ มันเจ็บ มันตาย มันก็ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะเราสอนมันได้ มันเป็นของของเรา เราหักห้ามมันได้ นี่...มันไม่เป็นเช่นนั้น หักห้ามมันไม่ได้ ใครรู้เรื่องของมัน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ใครไม่รู้เรื่องของมัน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ผู้รู้ถึงฐานของมันจริงจังไม่ได้ไปยึด ไม่ได้ไปถือ เพราะทราบดีว่าสิ่งเหล่านั้นมันเกิดขึ้น มัน

แปรปรวน มันแตกสลายไปเมื่อถึงกาลถึงสมัย แทนที่จะเสียอกเสียใจเพราะเรื่องกายมันแตกมันทำลายไป มันไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่เสียอกเสียใจอะไร เพราะทราบแล้ว เข้าใจแล้ว ความจริงมันเป็นอย่างไร เราเข้าใจชัดเจน

นี่...เป็นเรื่องการพิจารณากายเพื่อถอดถอนความยึดมั่นสำคัญหมายว่าเรา ว่าเขา ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ถ้าหากพิจารณาเห็นความเป็นจริงชัดเจนแล้ว ความไปกำหนัดยินดีกับเพศตรงกันข้ามมันจะไม่เกิดขึ้น เพราะเหตุใด เพราะกายนี้เป็นก้อนของโรค โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นา ๆ มาเกาะมาอาศัย มีตา ก็มีโรคตา มีหู ก็มีโรคหู มีจมูกก็มีโรคในจมูก มีอะไรมีแต่โรค แต่ภัยเบียดเบียนทั่วไป ไม่มีสถานที่ใดที่จะไม่เกิดโรค มันเป็นทุกข์ มันเป็นโทษ เพราะเรื่องของกายอันนี้ ถ้าหากไม่มีกาย โรคมันก็ไม่มีที่พัก ที่อาศัย เหมือนกันกับไม่มีแผ่นดิน สัตว์ทั่วไปมันก็ไม่มีที่อาศัย แผ่นดินเป็นที่อาศัยของสัตว์ กายก็เป็นที่อาศัยของโรค ทำนองเดียวกับการเกิด ท่านจึงเบื่อจึงหน่าย เพราะเกิด

มาแล้ว มันได้รับทุกข์รับโทษด้วยความเจ็บป่วย ด้วยความแก่ ความตายต่าง ๆ

นอกจากนั้น พิจารณาเพื่อแก้ไขใจของตัวที่ไปยึดถือว่า มันสวยอย่างนั้น มันงามอย่างนี้ เมื่อเราแยกแยะออกไปตามหน้าที่ของมัน ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี หนังก็ดี เอ็น กระดูก ตับ ไต ไส้พุง ข้างในก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ ถ้าหากเป็นของคนแล้วไม่มีใครปรารถนา ไม่มีใครชอบใจ ไม่มีใครยินดี แต่มันเป็นก้อนรวมกันอยู่ แล้วเอาหนังหุ้มห่อเอาไว้ ขัดถู ประดับประดาด้วยสิ่งต่าง ๆ นา ๆ หลอกตาของคนที่โง่เขลาเบาปัญญา ไม่ทราบว่าหนังมันห่อหุ้มของสกปรกโสมมอย่างไร เพราะไม่ได้พิจารณาเลยเข้าไปจากหนัง มันจึงเกิดความชอบพอ ยินดีในรูปนั้น ๆ ว่ามันสวยสดงดงามอย่างนั้นอย่างนี้

ถ้าตรวจตราพิจารณาเรื่องของกายตามเป็นจริง กายนี้ถึงเราจะไม่สมมุติ ไม่ให้ร้ายเขาว่าเขาสกปรก แต่ความจริงก็ก้อนของสกปรกจริง ๆ จัง ๆ เช่นเรานั่งก็ดี นอนก็ดี นุ่งห่มอะไรก็ดี หรือ

เอาอะไรมาเกี่ยวข้องก็ดี กายนี้จะทำความสกปรกให้แก่สิ่งนั้น ๆ เพราะก้อนของกายนี้เป็นของสกปรกรั่วไหลออกมาจากกายนี้เรียก "ขี้" ทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นของดิบของดี จึงไปติดเปื้อนที่นั่งที่นอน ผ้านุ่งผ้าห่ม ได้ซักได้ฟอกกันอยู่เรื่อย ๆ เพราะมันเน่ามันเหม็น มันปฏิกูล นี่...คือการพิจารณาเพื่อละความกำหนัดยินดี ถอดถอนความกำหนัดยินดี

ความกำหนัดยินดี นั้นมันไม่ได้อยู่ในกาย กายนี้ไม่ทราบ แต่ใจมันบ้ามันบอ มันถือว่าตัวของมัน เหมือนกันกับโจรมีอาวุธ มันก็กล้าที่จะไปปล้นไปจี้ สู้รบขบกัดกับคนอื่นได้ กายมันมีกำลังให้มันพักผ่อนหลับนอน ให้มันขบมันฉัน สิ่งที่มีสาระแก่มัน มันอิ่มหนำสำราญ มันมีกำลังแล้วมันเลยคิดไปปรุงไป เป็นเรื่องของใจ มันคิด มันปรุงไป เราจะพิสูจน์ได้ประจักษ์ในใจก็คือ คนตายนั้นไม่ว่าหญิง ว่าชาย ไม่ว่าหนุ่มว่าสาว จะเป็นคนที่บ้ากามมาขนาดไหนก็ตาม ถ้าหากมันตายแล้ว เอาไปทิ้งเทินกันไว้ ไม่ว่าผู้หญิง ผู้ชาย ที่มันบ้าเรื่องกามนั้น มันจะไม่มีการทำอะไรกัน

นี่...เรื่องของกายจริงจังมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นธาตุ แล้วก็จะแปรปรวนแตกสลายลงไปสู่ธาตุเดิมของมัน ธาตุดินก็จะไปสู่ธาตุดิน ธาตุน้ำก็จะซึมซาบลงไป หรือเป็นไอขึ้นตามอากาศ ธาตุไฟก็ไปตามเรื่องของมัน ลมก็ไปตามเรื่องของมัน นี่... เมื่อเราแยกแยะพินิจพิจารณาดูให้ทั่วถึงถี่ถ้วนอย่างนั้น ให้ใจมันเห็นประจักษ์ชัดเจน มันจะยอมจำนนว่า อันนี้ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลจริงจัง แต่จิตมันลุ่มมันหลง มันยึด มันถือต่างหาก มันจึงเกิดราคะตัณหา คือ มันไม่ทราบความจริงในสิ่งนั้น ๆ ตามเป็นจริงของมัน ถ้ามันทราบตามเป็นจริงของมันแล้ว จิตจะไม่หลง จิตจะสงบ จิตจะเบื่อหน่ายในเรื่องของกาย จนบางท่านบางคนตามตำรับตำราพิจารณากายเห็นเป็น อสุภ อสุภํ เป็นก้อนมูตรก้อนคูถ หรือ เป็นก้อนโรคก้อนภัย ใจมันเห็นประจักษ์ชัดเจนจริงจังอย่างนั้น เลยเบื่อหน่าย ฆ่าตัวตายก็มี ทางศาสนาท่านจึงห้ามการทำอัตตฆาต คือฆ่าตัวเอง มันเบื่อหน่ายจนยอมฆ่าตัวตาย เบื่อหน่ายแบบนั้น เบื่อหน่ายผิดทาง

พระธรรมวินัยให้ทราบตามเป็นจริงของมันว่า สิ่งเหล่านั้นเราไม่ฆ่ามัน มันก็จะตายอยู่แล้ว มันอยู่ไม่ได้ถึงพันปีหมื่นปี เมื่อมันเกิดขึ้นมามันก็แปรปรวนไป แล้วแตกสลายตามหน้าที่ของมัน ให้พิจารณาเรื่องของกาย ให้ทราบ ให้เห็นชัดเจนในจิตในใจของตัวว่า กายนี้สักแต่ว่ากาย ไม่มีหญิงมีชาย ไม่มีสัตว์มีบุคคล จิตมาอาศัยก็หลงใหลยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเราไป แต่ความจริงแล้ว กายนี้มันเป็นเรื่องของกายต่างหาก ไม่ใช่เรื่องของจิต เมื่อทราบชัดอย่างนั้น เห็นชัดอย่างนั้น

ผู้ไปเห็นกายเป็นอย่างนั้นคือใคร มันจะทราบเข้ามาภายใน มันจะเห็นภายใน แล้วแก้ไขเมื่อมันเห็นภายใน มันประจักษ์ชัดเจนแล้ว ในเรื่องการงมงายมันก็หายจากการงมไป การหลงไป เพราะเรื่องของกายแท้ ๆ ไม่มีอะไร มันไม่เคยสุขเคยทุกข์เคยเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่เคยอยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้หน้าที่ของกายจริงจัง ที่มันมีชีวิตชีวาเจริญมาก็เพราะเราบำรุงมัน เอาอาหารการขบฉันมาบำรุง ให้นุ่งให้ห่มเมื่อเวลาหนาว ให้อาบให้สรงเมื่อเวลาร้อน

เราบำรุงมันไว้ มันจึงเจริญเติบโตมา และเมื่อเราหลงมัน มันก็ให้ทุกข์แก่เรา ถ้าเราไม่หลงมันเราจะเอาประโยชน์แก่มัน ก็คือการพิจารณามัน แล้วก็พามันทำความพากความเพียร ไหว้พระสวดมนต์ ทำการบุญการกุศล ทำให้เกิดผลประโยชน์ ไม่ปล่อยให้กายเป็นหมันเป็นโมฆะ ในเมื่อเวลาเรายังมีลมหายใจเป็นอยู่

นี่คือ...*การพิจารณากาย ในทางสติปัฏฐานให้พิจารณากายของตัวให้ทั่วให้ถึงให้เห็นชัดเจน แล้วกายของคนอื่นทั่วไปในโลก มันก็ไม่ผิดแผกแตกต่างอะไรกัน* สมมุติที่ว่าคนแก่ คนหนุ่ม คนสาว หรือเด็ก มันเป็นสมมุติต่างหาก ความจริงแล้ว กายเมื่อเกิดขึ้น ถ้าหากไม่มีอุปสรรค มันก็เจริญตามหน้าที่ของมัน ได้ชื่อว่ามันแปรปรวน แปรปรวนไปหาที่ไหน ไปสู่ความแตกดับของมัน ไม่ว่าปัจจุบันหรืออดีตที่ผ่านมา มันเป็นอยู่อย่างนั้น อนาคตที่จะเป็นต่อไปข้างหน้าก็เหมือนกัน มันไม่ลุ่มไม่หลง มันเข้าจิตเข้าใจเพราะการพิจารณาอย่างนี้ ทำให้เกิดปัญญาสามารถที่จะตัดขาดจากความยึดถือ จากความ

ลุ่มหลง จากความเกาะเกี่ยวของใจ เมื่อเราไม่ลุ่มหลงตัวของเราแล้ว คนอื่น สัตว์อื่น เราก็ไม่ลุ่มหลง เพราะเราเป็นอย่างไร เขาเป็นอย่างนั้น มันประจักษ์อยู่ในจิตในใจของผู้ปฏิบัติ เห็นชัดอย่างนั้น มันจึงละ จึงปล่อย จึงวาง เรื่องของกายได้ นี่...เรียกว่า *กายานุปัสสนา คือ พิจารณากายเพื่อให้เกิดปัญญาเพื่อให้ละให้ถอนความยึดถือติดข้องต่าง ๆ*

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน *ก็หมายถึงพิจารณาสุข ทุกข์ สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ นั้น ทุกท่านมีด้วยกันไม่ว่า ฆราวาส หรือ นักบวช แต่เราไม่ได้เอาใจใส่ว่าอันนี้เป็นธรรมะ เป็นยาที่จะแก้กิเลส* เราเลยมองข้ามเหยียบย่ำอยู่เรื่อยไป ไม่ทราบว่าสิ่งนั้นมันเป็นอะไร เข้าใจว่าสิ่งนั้นมันเป็นเรา เป็นของเราไป เรามีในสิ่งนั้น สิ่งนั้นมีในเรา อย่างที่ท่านกล่าวเอาไว้ ความจริงมันก็เป็นของมันไปอย่างนั้น เพราะเราไม่ได้พิจารณา มันจึงลุ่มหลง

ถ้าหากเราพิจารณา มันก็พอพิจารณาได้ กายอันนี้หรือตัวอันนี้มันไม่ใช่สัตว์บุคคลอีกเหมือนกัน เป็นอาการอันหนึ่ง เมื่อกายกับจิตมาอยู่

ด้วยกันแล้ว สิ่งเหล่านี้มันจะเกิดมีขึ้น เรียกว่า *เวทนา* คือ *บางทีก็สุข บางทีก็ทุกข์ บางทีก็เฉย ๆ*

เวทนานี้เป็นสิ่งปิดบังปัญญาของมนุษย์และสัตว์ทั่วไปมากเหมือนกัน ทำให้หลงใหลใฝ่ฝันอยากได้สิ่งที่ชอบที่ปรารถนา เบื่อหน่าย ไม่ชอบพอสิ่งที่ตัวไม่ปรารถนา เช่น ทุกข์เกิดขึ้นมา เราเบื่อ เราหน่าย เงินทองข้าวของมากมายขนาดไหนก็ยอมเสียสละ เพื่อจะให้เวทนาตัวทุกข์นั้นมันหมดไป หายไป ให้กายมันสุข มันสบาย ยอมขายบ้าน ขายเรือน ขายไร่ขายนา เงินทองมรดกที่บิดามารดาหามาไว้ ท่านล่วงลับดับไปก็ตกเป็นสมบัติของเรา ถือว่าสมบัติเหล่านั้นเป็นสมบัติที่ควรสงวนรักษา แต่ทว่าเมื่อเวทนามันกล้าขึ้นมา ทุกข์มากขึ้นมา จะต้องนำสิ่งนั้น ๆ ออกไปขายเพื่อรักษา นำหยูกนำยามาบำบัดให้ทุกขเวทนาหายไป สิ่งที่เราไม่ชอบใจไม่พอใจเรายอมเสียสละข้าวของเงินทอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขความสบาย ส่วนสิ่งที่สุขที่สบายเราก็ปรารถนาอยากจะได้ ถึงจะยากจะลำบากขนาดไหน ก็อยากจะได้มาเป็นสมบัติของตัว ทุกข์ยากลำบากก็อุตส่าห์พยายามแสวงหา เพราะอยากได้ความสุขนั้นมา

สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งสามสิ่งนี้เรียกว่า เวทนา เวทนานี้ก็เป็นอนัตตาอีกเหมือนกัน บอกไม่ได้ สอนไม่ฟัง ไม่มีใครที่จะมีอำนาจวาสนาหักห้ามมันได้ มันเกิดขึ้นมา ก็ตั้งอยู่ ดับไป ทำนองเดียวกันกับรูป แต่เราไม่รู้ เราจึงไปยึดไปถือมัน เข้าใจว่าเวทนานั้นเป็นของของเรา

ถ้าเป็นเรื่องสุข ก็ชอบจิตติดข้องในสิ่งนั้น ๆ อยากจะให้เป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดไป ถ้าทุกข์ก็อยากจะขับไล่ไสส่งให้ตกออกไปจากกายจากใจของตัว มันคิดอย่างนั้น มันปรุงอย่างนั้น มันยึดอย่างนั้น มันถืออย่างนั้น พวกเราท่านจึงหลงเรื่องของเวทนา ถือเอาขันธ์ส่วนนั้นว่า เป็นตัว เป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์

ถ้าหากเราปฏิบัติด้านอรรถธรรมจริงจัง จิตของเราละเอียด จิตของเราเป็นธรรม เราจะทราบว่าเวทนานี้สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นแต่สักว่าเวทนาเท่านั้น

เวทนานี้มันจะเจริญเติบโตไปได้ มันจะให้ทุกข์ขนาดไหนก็ไม่เลยตาย ตายไปแล้ว ทุกข์ส่วนนั้นมันจะหาย ในเมื่อเวลาหมดลมหายใจ มันจะไม่มีอะไรเหลือหลอ แต่เมื่อเวลาเราเป็นอยู่ เราจะสู้จะหลบ จะพิจารณาอย่างไร จึงจะทราบว่าเวทนานี้เป็นขันธ์อันหนึ่ง ไม่ใช่ตัวของจิต เรื่องเหล่านี้เราต้องต่อสู้ เราต้องพิจารณาดูด้วยความเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัว ไม่เข้าข้างใด อาศัยความจริงพิสูจน์ของจริง จะเห็นเด่นชัดในจิตในใจ

เวทนา นี้ทางที่จะดับมันได้ คือ ใจสงบ ถ้าใจสงบแล้ว เวทนามันดับ สงบถึงที่ รวมถึงที่ไม่มีสัญญา ไม่มีเวทนา จะต้องเป็น ต้องเห็นในผู้ปฏิบัติ ถึงมันจะหนักขนาดไหน ถ้าหากใจรวมได้เวทนามันหายเหมือนปลิดทิ้งไม่มีอะไรที่จะมายุ่งเกี่ยว นี่คือ...เรื่องลงรวมของจิตที่ผู้ฝึกปฏิบัติมีสมาธิสมาบัติเข้าได้ หลบได้เป็นกาลเป็นสมัย

แต่ *เวทนา ที่พระพุทธเจ้าให้รู้ ให้เห็นตามเป็นจริงนั้น ท่านให้เห็นว่าเวทนาสักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์อะไร ข้อนี้จะประจักษ์ในการพินิจ*

พิจารณา ในการภาวนาของตัว คือ จะเห็นด้วยการบำเพ็ญภาวนาว่าอันนี้มันเป็นขันธ์อันหนึ่งต่างหาก ผู้ไปรู้อันนี้เป็นอีกอันหนึ่งต่างหาก ถึงอันนี้มันจะก่อกวน วุ่นวาย สุขสบายก็ตาม ทุกข์ลำบากก็ตาม เป็นเรื่องของเวทนา ไม่ใช่จิตผู้ไปรู้ ผู้ไปเห็น

สติตามรู้จิตของตนในขณะนั้น ๆ จัดเป็น **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** *เห็นจิต ไม่ได้หลงใหลมืดบอดไปตามอาการนั้น ๆ* ทราบดีว่าเรื่องเหล่านี้มันเป็นขันธ์อันหนึ่งต่างหาก แต่มันเกิดจากกายจากจิตเหมือนกันกับเสียงเกิดจากความกระทบของฆ้องของกลอง ความจริงกลองมันก็ไม่มีเสียง ฆ้องมันก็ไม่มีเสียง แต่ไปกระทบกันเข้า ตีกันเข้า เสียงมันจึงเกิดขึ้น

ธาตุขันธ์ ที่เกิดเวทนาอย่างนั้น มันก็ต้องมีเหตุของมัน มันจึงเกิดสุข มันจึงเกิดทุกข์ คือมันกระทบในสิ่งที่ตัวต้องการ ตัวปรารถนา มันก็เกิดสุขขึ้น มันกระทบในสิ่งที่ตัวไม่ต้องการ ตัวไม่ปรารถนา มันก็เกิดทุกข์ขึ้น นี่...คือความหลงใหลเพราะไม่เข้าใจตามเป็นจริง หากไปยึดไปถือในสิ่ง

นั้น ๆ มันจึงเกิดทุกข์ เกิดโทษ เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น สิ่งที่ปรารถนาเกิดขึ้นก็อยากจะให้มันตั้งอยู่ ไม่อยากจะให้มันวิบัติฉิบหายไปที่ไหน แต่ก็ไม่มีสิทธิ์มีอำนาจที่จะรักษาได้ เพราะ *สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นจะต้องดับไปเป็นธรรมดา* ผู้มีปัญญาทราบชัดอย่างนั้น *มีการเกิดขึ้นได้ จะต้องมีการแปรปรวน และสลายไป* ถ้าเรารู้ เราเข้าใจ ในตัวของเราจริงจังอย่างนั้น มันไม่มีอะไรที่จะปิดบังอำพราง จะหลงใหล จะยึดถือ จะเข้าใจผิด

พระพุทธเจ้ารับรอง โกณฑัญญะก็รับรอง โกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม คือ เห็นว่าสิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นจะต้องมีการแตกดับ เห็นประจักษ์ชัดเจนในจิตในใจ ไม่มีการสงสัย ไม่มีอะไรปิดบัง นี่...ท่านเรียกว่า *ได้ดวงตาเห็นธรรม* ถ้ามันเห็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้นโดยไม่ได้จำมาจากที่อื่น ไม่ได้คาดหมาย มันเข้าใจในการพิจารณาของตัว ในการภาวนาของตัวอย่างนั้น พระอัญญาโกณฑัญญะเห็นอย่างไร ใจของเราที่ไปเห็นอย่างนั้นก็เหมือนกัน ถึงพระพุทธเจ้าไม่รับรองเพราะท่าน

ปรินิพพานไปแล้ว แต่เราเองก็ทราบว่า จิตของเรามันเป็นอย่างไร มันห่างไกลจากความสงสัย จากการยึดถือหรือไม่ นี่...เป็นเรื่องการบำเพ็ญภาวนา จะต้องกำหนดให้รู้ให้เห็นในตัวของตัวผู้ภาวนา ถ้าหากมีสติกำหนดกายก็ดี กำหนดเวทนาก็ดี กำหนดจิต ความคิดปรุงต่าง ๆ หรือที่เรียกว่า เจตสิก ก็ดี เหล่านี้ ล้วนเป็นเรื่องซึ่งเราจะพินิจพิจารณา จนปล่อยวางความยึดถือ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน *ธรรมหมายถึงสภาวะที่เป็นอยู่ หรือสิ่งทั่วไปที่ปรากฏในจิตในใจ จะเป็นโลกธรรมก็ตาม เป็นนามธรรมก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้นให้มีสติรู้ มีปัญญาพิจารณาดู ให้จิตเห็น ให้จิตเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ ตามเป็นจริงของมัน นี่...คือ* ผู้ที่กำหนดเพื่อความจะตรัสรู้ เพื่อความจะไม่อยู่ในโลกต่อไป

ถ้ากำหนดสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ เอาใจใส่กำหนดรักษาพิจารณาอยู่ตลอดเวลา อย่างช้าไม่เกิน 7 ปี คนนั้นจะมีคติเป็นสอง คือเป็นพระอนาคา หรือ

เป็นพระอรหันต์ ปุถุชนคนหนาอย่างพวกเรา ท่านไม่ว่า

สติปัฏฐานทั้งสี่นี้ มันมีอยู่ในตำรับตำรา หรือมีอยู่ที่ตัวของตัว กายมันมีอยู่ที่ไหน เวทนามันมีอยู่ที่ไหน จิต ธรรมมันมีอยู่ที่ไหน ต้องตรวจตราพิจารณา มันมีอยู่ในตัวของทุกคนที่จะพิจารณาได้ แต่คำว่า "การพิจารณาเข้ามาภายใน" นี้ มันพิจารณายาก เพราะเราไม่เคย ไม่เคยจะพิจารณากายของตัวเพื่อให้รู้ให้เห็นตามเป็นจริง พิจารณาก็เห็นว่ากายอันนี้มันสวย มันงาม มันดี มันเด่นอย่างนั้นอย่างนี้ มันสุขมันสบาย ถือไปทำนองนั้น ไม่พิจารณาแยกแยะเพื่อหามูลความจริงของมัน มันจึงหลงใหลเรื่อยมาตั้งแต่ไหนแต่ไร คนที่มีจิตใจมืดบอด ไม่มีปัญญาสามารถที่จะทราบเรื่องสติปัฏฐานตามเป็นจริงนี่เองมันจึงเวียนว่ายตายเกิดเรื่อยมา

ถ้าหากพิจารณาติดต่อกันอยู่บ่อย ๆ ไม่ให้ขาดวรรคขาดตอน มันจะต้องเป็นไปได้ จิตใจมันจะไปหลงใหลใฝ่ฝันอะไร ความจริงของมันมีอย่างไร จิตใจให้พิจารณาจับจุดอยู่นั้น มันไม่มีโอกาส

เวลาที่จะไปบ้าไปบอไปโกรธไปโลภไปหลงกับเรื่องอันอื่น เพราะมันดูของจริงที่มีอยู่ในตัว นี่...มันไม่เป็นอย่างนั้น พิจารณาเพียงแผล็บเดียวเท่านั้น มันก็เลยออกไปสู่อารมณ์อันใหม่เสีย เมื่อมันเป็นอย่างนั้นกำลังของมันไม่พอที่จะละ จะถอนกิเลสตัณหาให้หลุด ให้ตก ให้ขาดไปได้ มันจึงก่อกวนให้ทุกข์ให้โทษ หลงใหลใฝ่ฝันอยู่เรื่อย ๆ เพราะเราทำของเรายังไม่ถึงขีด ถึงขั้น ถึงเขต ถึงแดนของมัน *เหมือนกันกับเราฟันต้นไม้ใหญ่ ๆ ฟันเพียงทีเดียวแล้วก็หนีไปเป็นระยะเวลานานจึงมาฟันอีก ถ้าทำอยู่แบบนี้ หากเป็นต้นไม้ที่มันแก่น มันแข็ง แม้ต้นจะเล็กขนาดเท่าขาของเรา ตัดแล้วหนีไป เป็นเดือนสองเดือน เป็นปีสองปี ถึงค่อยมาตัดอีกที ก็ไม่มีวันขาดจนกระทั่งวันตาย* ที่เราตัดเราฟันไว้นั้น มันจะงอกห่อหุ้มออกมาอีกเรื่องของมันเป็นอย่างนั้น มันเลยไม่ขาดให้

การพิจารณาสติปัฏฐานทั้งสี่ก็ทำนองเดียวกัน ทุกท่านที่เคยได้ศึกษาเล่าเรียนมาก็เคยพิจารณา *แต่มันพิจารณาแบบที่ว่า มันไม่ได้ติดต่อกันไป ที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่าจะมีคติเป็นสองนั้น ท่าน*

ให้พิจารณาติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ไม่ให้หยุดไม่ให้ถอย เมื่อจิตยังยึด ยังถือ ยังติด ยังข้อง จะต้องพิจารณา จนให้เห็นประจักษ์ในตัวของตัวเองว่ามันละได้ ถอนได้ มันไม่ติด ไม่ข้อง มันอยู่กับกาย แต่ก็ไม่ติดกับกาย ทราบได้ด้วยตัวเอง มันจึงจะควรหยุด ควรถอยในการพินิจพิจารณา ถ้ามันไม่ถึงจุดนั้น เราก็จะต้องพิจารณาเรื่อยไป ให้ถือเอาความเป็นไปของใจเป็นใหญ่ อย่าไปถือเอาเวลาที่ผ่านมาเป็นใหญ่ เพราะใจถ้าหากไม่ได้พิจารณา เวลามันก็ล่วงไป ๆ อยู่เหมือนกัน ถึงเวลามันล่วงไปขนาดนั้น เราทำมานานแล้วหยุดเสียก่อน ถอยเสียก่อน พักผ่อนเสียก่อน มันไปแบบนั้นมันจึงไม่เกิดอะไรอัศจรรย์ขึ้น ผู้ที่จะเอาจริงเอาจังนั้นท่านสู้เอาชีวิตเป็นประกัน

การสู้เวทนานั้นเป็นทางที่จะทำจิตทำใจให้เห็นอรรถเห็นธรรมง่าย ถ้าหากจะสู้กันจริง ๆ จัง ๆ เชื่อมั่นว่าคนนั้นไม่ถึง 7 วันจะต้องเห็นในจิตในใจของตน คือ เราสู้เอาชีวิตเป็นประกัน มันจะปวดขนาดไหนก็ปวดไป จะไม่ยอมขยับเขยื้อน เรานั่งอยู่ขาใด มือใด ท่าใด เราจะนั่งอยู่อย่างนั้น ถ้าหาก

ความอัศจรรย์อะไรไม่เกิดขึ้น เวลามันไม่เกิดเวทนาทุกขเวทนานั้น จิตใจเพลิดเพลินคิดปรุงไปเรื่องอื่นได้ แต่เวลามันจวนจะตายจริง ๆ มันเจ็บ มันปวดนั้น เวทนาใหญ่เกิดขึ้น ลองมาไล่มันไปเถอะ อะไรควรกำหนัดยินดี น่าเพลิดน่าเพลินจะให้ไปคิดนู้น อย่ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องของเวทนาเรื่องของกาย มันไล่ไม่ไป มันกลัวตาย ที่นี้ก็จะแตก ที่นี้ก็จะหัก ที่นั้นก็เจ็บ ที่นี้ก็ปวด มันจะพังจริง ๆ จัง ๆ มันมีแต่อยากจะลุกจะหนี มันเจ็บปวดรวดร้าวอย่างที่บอกไม่ถูกเหมือนนั่งอยู่ในกองไฟ หรือเหมือนเอาหลาวทิ่มขึ้นไปบนอากาศ แล้วนั่งอยู่บนปลายแหลนปลายหลาว มันไม่มีที่ไหนที่มันสุขมันสบายให้ ระยะนั้นแหละ ไล่มันไปไม่ได้ ถ้าหากจิตไม่รวมให้ใจไม่เป็นธรรม มันก็ทำท่าจะตายถ่ายเดียว คนที่ใจไม่เด็ด ไม่ยอมเสียสละชีวิตมันก็อยู่ไม่ได้ จะต้องลุกต้องหนี ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ อิริยาบถนี้ปิดบังทุกข์เอาไว้ไม่ให้เราเห็นชัดเจน ถ้าเราสู้ทนเอา เรานั่งก็ท่านี้แหละเป็นท่าสุข ท่าสบาย ว่าเป็นสุขแล้ว

การนั่งของเรา ครั้นนั่งไป ๆ ความเจ็บปวดมันเกิดขึ้น นั่นแหละ จะได้พิจารณาเรื่อง

ของมัน มันมาจากที่ไหน มีอะไรอยู่ในตัวของตัว มันจึงเกิดขึ้นอย่างนั้น เนื้อหนังก็ของเก่า แข้งขาก็ของเก่า หรือใครเขาเอามาให้ นี่...มันจะทราบเรื่องของเวทนาว่า เวทนานั้นสักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่จิต เพราะเราได้สู้ได้พิจารณาดูตามเป็นจริงของมัน กายนี้มันไม่ทราบอะไร ตายเอาไปเผาไฟ ฝังดิน มันก็ไม่เห็นบ่น อันนี้มันเกิดขึ้นมาจากที่ไหน กระดูกของเก่า เนื้อหนังของเก่า ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ พิจารณาถ้าหากจิตไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริงเมื่อไร ตายก็ให้มันตายไป ให้เขาได้ลงหนังสือพิมพ์ออกอากาศว่า คนนั้นภาวนาจนตาย ปล่อยให้มันเห็นกัน ถ้าหากมันไม่ตาย สิ่งที่เหนือตายคืออะไร เราจะทราบสิ่งใดมันตายไปก็ให้มันตายไป สิ่งใดที่มันเหลืออยู่ เราจะเอาอันนั้นแหละเป็นตัวของเรา เป็นของของเรา นี่...นักสู้ต้องสู้แบบนั้น เวลาต่อสู้กันจริงจัง ระยะนั้นแหละธรรมอัศจรรย์จะเกิดขึ้น ถ้าเราต่อสู้ได้ เราจะทราบเรื่องของจิตของใจว่าเป็นอย่างไร ความอัศจรรย์ที่ไม่เคยเห็นเคยเป็นมาก่อนมันปรากฏขึ้น มีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสว่างไสวโล่งอกโล่งใจ เมื่อเวลามันจะตายจริงจังมันก็แบบนี้แหละ

ถ้าเราสู้มันได้ เราเข้าใจตามเป็นจริง เวทนาหน้าไหนมันจะเกิดขึ้นเมื่อไร จิตใจของเราจะลุ่มหลงอีกหรือไม่เราทราบจากการกระทำของตัว ฉะนั้น การสู้ การทำแบบนั้น มันจึงเป็นเรื่องของทุกท่านที่มุ่งมั่นเพื่อจะปฏิบัติให้พ้นโลก จะต้องทดสอบกระทำบำเพ็ญ

มันหยาบ มันยาก มันยุ่ง ปฏิบัติมาเท่าไรก็ไม่เห็นเกิดอัศจรรย์อะไรให้ ใจไม่เชื่อไม่เลื่อมใส ทำไปก็เหมาตัวเองว่าเป็นคนที่ไม่มีอำนาจวาสนา ไม่เห็นธรรม ก็ทำไมมันเกิดมาได้ เรามีหางมีเขาหรือ จึงไปเหมาว่าตัวหมดอำนาจวาสนา มันจะต้องต่อว่า ดัดสันดานมัน เมื่อทำกันจริงจังมันไม่เห็นไม่เป็นให้ ก็ให้มันตายไปละซิ เพราะเกิดมาก็ต้องตายอยู่แล้ว จะต้องเป็นคนเด็ดเดี่ยวอาจหาญต่อสู้ *อย่าไปหลงสังขาร มารกิเลส ไม่อย่างนั้นก็จะไม่มีวันทันกับเรื่องของการแก้ไขใจของตัว มันจะหลอกเรื่อยไป จะหลงเรื่อยไป ทำให้มันถึงขีดถึงขั้นเชื่อมั่นในตัวแล้ว มันสุข มันสบาย เพราะใจมันสบายจะตายจะอยู่มันก็สุขก็สบายของมันอยู่อย่างนั้น* เพราะ

ไม่มีอะไรที่จะตาย ไม่มีอะไรที่จะเสียหาย ความเห็นความเป็นของใจ มันรู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามเป็นจริงของมัน ไม่เป็นข้าศึกศัตรูกับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นมิตรกันหมด นี่คือ...ความเห็นตามเป็นจริง ทุกข์ก็ทราบว่า ทุกข์ สมุทัย ความหลงใหล ความบ้า เราก็ได้ละได้ถอนไปแล้ว ความดับทุกข์สนิทในใจเป็นอย่างไรเราก็เห็น การกระทำบำเพ็ญของเราที่จะมารู้ มาเห็น สิ่งนี้ เราได้ทำอย่างไร เราก็รู้ ได้ทำทุกสิ่งทุกอย่างในอริยสัจจบแล้ว มันจะมีอะไรสงสัย มันจะมีอะไรทำให้ตัวเดือดร้อน มันไม่มี

ฉะนั้น ขอทุกท่านจงนำไปพินิจพิจารณาบำเพ็ญ ทุกคนมีอำนาจวาสนา มีสติปัญญา พอที่จะเห็นจะเป็นได้ ถ้าเราเหมาเอาว่า เราอาภัพอับวาสนา ทำอะไรไม่เกิด ไม่เป็น ไม่เห็น ไม่รู้ ถึงอยู่ไปอีกหมื่นปี แสนปี ก็ไม่มีอะไรเห็น อะไรเป็นให้หากไม่ลงมือกระทำบำเพ็ญ

ขอทุกท่านจงพากเพียรกระทำบำเพ็ญติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ไม่ให้หยุด ไม่ให้ถอย จนให้

เห็นประจักษ์ในตัวของตัวว่า จิตที่ละขันธ์ได้ ถอนได้ ไม่ติดไม่ข้องกับขันธ์นั้นบรมสุขอย่างไร การอธิบายธรรมะ ก็เห็นว่าควรยุติเพียงเท่านี้

"....บุญบาปยังมี คนทำดียังได้ดี คนทำชั่วยังได้ชั่ว .....อย่าไปคิดดำริจะทำในความชั่ว เรื่องความชั่วทั่วไปให้เว้นให้ไกล เพราะให้ผลเป็นทุกข์....."

".....ใจของเราที่ไม่ชอบ ไม่ยินดีในคุณความดี ก็ให้ฝืนมัน ทำความดีต่อไป ความดีที่เราทำไว้จะอำนวยอวยชัยให้ผลมีความสุขแก่ตนของตนในภพนี้และภพหน้า....."

สมณสัญญา

เทศน์เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2522

เรื่องการฟังธรรมะภาคปฏิบัติ ให้ถือว่ากาลเวลาที่เรานั่งฟังนั้น เป็นการฝึกจิตฝึกใจภาวนา ไปในตัว ท่านจะแสดงอะไรนั้นเป็นหน้าที่ของท่าน เรานั่งฟังก็ถือว่าเรานั่งภาวนา อย่าให้เสียเวลาที่นั่ง

ปกติการภาวนาชำระใจนั้น เป็นหน้าที่ของพวกเราท่านทุกคนที่ปรารถนาความสุขความสบาย จิตใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าเรื่องของกาย ถ้าหากจิตใจวุ่นวายส่ายแส่ จิตใจไม่มีความสงบสุข ไม่สบายแล้ว เราจะไปสถานที่ใด อยู่สถาน

ที่ใด อิริยาบถไหน มันก็ไม่มีความสุข ความสบายให้ เพราะจิตใจของเราร้อน จิตใจของเราวุ่นวาย ฉะนั้น ทางธรรมะท่านจึงสอนให้ฝึกอบรมจิต เพื่อความสงบเยือกเย็นของตัว การฝึกอบรมจิตนั้น ก็แล้วแต่คนใดชอบใจอะไรที่จะนำมาทำจิตทำใจของตัวให้สงบระงับ คนที่ชอบกำหนดลมก็กำหนดลม คนที่ชอบบริกรรมก็บริกรรม คนที่ชอบเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตจับอยู่ในสิ่งนั้น ก็ใช้เพ่งได้ เพราะปกติเรื่องของใจ มันใคร่คิดฟุ้งปรุงไปตามสัญญาอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะนั่งภาวนาหรือเราจะทำการงานอะไรใจไม่ใคร่อยู่กับที่ ไม่ได้อยู่กับตัว มักคิดมักปรุงอยู่เรื่อย ฉะนั้น จิตใจของเราจึงไม่มีกำลัง ไม่มีความสุขความสบายให้ เพราะความพักผ่อนของใจไม่มี

ทางศาสนาท่านจึงสอนให้รู้จักพักผ่อนในเรื่องของใจ เช่น ตำรับตำราเรียกว่า *สมถะ คือ ทำความสงบของใจด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ* แล้วแต่ใครถนัดในวิธีใด เมื่อทำใจของตัวให้สงบได้ ให้ระงับได้ ก็ถือว่าอุบายวิธีนั้นถูกต้อง ถึงจะไม่มีตามตำรับ

ตำรา หรือครูอาจารย์จะไม่แนะสอนก็ตาม เพราะเราสงบได้ เราสบายได้ เราเย็นได้ ถือว่าถูกต้องในการทำของตัว

ใจสบายแล้ว ใจสุขแล้ว ใจสงบแล้วจากการคิดการปรุงต่าง ๆ เข้ามารวมตัวอยู่เป็นเอกเทศ ทางวัด หรือ ทางศาสนาถือว่าเป็น สมาธิ

ถ้าลงรวมเต็มที่จนขาดจากสัญญาอารมณ์ ท่านก็ถือว่าเป็น *อัปปนาสมาธิ*

ถ้ารวมได้ไม่ถึงนั้น รวมสั้น ๆ รวมเป็นระยะ ๆ ไม่เข้าถึงจุดจริงจัง ท่านก็เรียก *ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ* ตามเรื่องของท่านไป ซึ่งเรื่องเหล่านั้นเป็นเรื่องตำรับตำรา

ผู้ภาวนา ผู้ฝึกจิตจะต้องทราบ ต้องเห็น ต้องเป็นจากตัวเองจึงจะเชื่อ ไม่อย่างนั้นความเชื่อก็จะไม่หยั่งถึงจิตถึงใจจริงจัง เชื่อตำรับตำราเชื่อได้ก็แค่นั้นแหละ ไม่เย็น ไม่สุข ไม่สบายให้

เชื่อจากการกระทำของเราเองนั้น เชื่อมั่นเพราะเราเห็น เราเป็น ความเยือกเย็น ความสงบมีรสชาติอย่างไร ผู้ปฏิบัติทุกคนมีสิทธิ์ที่จะทำได้ ที่จะเห็นจะรู้ ขอแต่ให้ตั้งหน้าตั้งตาศึกษากระทำบำเพ็ญจริงจัง เพราะความจริงจะหนีจากความจริงไปไม่ได้ ใครตั้งหน้าตั้งตาสำรวมรักษา จะเห็นอานิสงส์เกิดขึ้นมาจากการกระทำของตัว

ฉะนั้น ทุกท่านที่บวชมาในศาสนาที่ตั้งหน้าตั้งตามาศึกษาปฏิบัติ ปกติผู้ปฏิบัติไม่มีธุระหน้าที่อื่นยิ่งกว่าการจะสำรวมระวังใจ การจะดูแลรักษาใจของตัว เพราะการงานอื่นเป็นหน้าที่ของคนอื่นเขาจะจัดจะทำ ยิ่งเป็นนักบวชการงานบ้านช่องอะไรก็ไม่มี นุ่งห่มก็อาศัยฆราวาสผู้ที่เขามีศรัทธานำมาถวายให้ อาหารการขบฉันก็เหมือนกันไม่ได้ยุ่งเกี่ยว แสวงหา หรือซื้อขาย มันสะดวกสบายทุกอย่าง ตลอดถึงที่พักที่อาศัย เรียกว่า กุฏิวิหารเขาก็สร้างเอาไว้ เราสะดวกสบายทุกอย่างทุกประการไป

ถ้าหากตั้งใจประพฤติปฏิบัติรักษาความสงบสงัด รักษาสัญญาอารมณ์ของใจแล้ว

จะเห็นอานิสงส์ เห็นคุณค่าในชีวิตของตัวที่เกิดมา ไม่อย่างนั้นก็จะไม่มีคุณค่าสาระอะไร บวชก็สักแต่ว่าบวชอยู่ในศาสนา นุ่งผ้าเหลือง ปลงผม อยู่เอกเทศจากหมู่บ้านเท่านั้น แต่จิตใจนั้นไม่มีอะไรอัศจรรย์ เมื่อมันเป็นอย่างนั้น ความสงสัยลังเลในจิตในใจมันก็เกิดขึ้น ส่ายแส่แสวงหาว่าอันนั้นจะสุข อันนี้จะสบาย เพราะการบวชไม่มีการงานด้านนอก มักอยากคิดปรุงใหญ่โต คนบวชคิดใหญ่ใฝ่สูง คนบวชปรุงเก่งกว่าเป็นฆราวาส เพราะโอกาสเวลาของนักบวชมีมาก เนื่องจากไม่มีการงาน มักอยากคิดอ่านตั้งแต่เรื่องต่าง ๆ ถ้าหากคิดไปในทางแก้ไขจิตใจเพื่อชำระกิเลสตัณหา ก็มีโอกาสเวลาที่จะคิดได้แก้ไขได้ตกไป ถ้าหากคิดไปในทางผิด คิดไปในทางโลกก็มีกระแสแรงมาก จนไม่สามารถที่จะอยู่ในศาสนาได้ มันเป็นไปทำนองนั้น ฉะนั้นเราทุกคนที่ตั้งหน้าตั้งตามาฝึกฝนประพฤติปฏิบัติอรรถธรรม จงรักษากาย วาจา ใจ ของตัวด้วยอรรถด้วยธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแนะสอน

ให้ระลึกนึกอยู่ว่า เราเป็นนักบวช

เป็นสมณะ ทุกกาลทุกเวลา คือมีสมณสัญญา คิดว่าเรามาบวชเพื่อความสงบ ไม่ได้มาบวชเพื่อก่อกวนตัวเอง และคนอื่น สัตว์อื่น ความสงบจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะทางกายเราไม่ได้ไปทำชั่วเสียต่าง ๆ ทำแต่กรรมที่ดี มีหน้าที่เดินจงกรม ภาวนา ชำระสะสางกาย วาจา ใจ ให้สะอาด

หากเรามีสมณสัญญา ตักเตือนตัวอยู่สม่ำเสมอแล้ว การภาวนา การละกิเลส ไม่ใช่ของยุ่งของยากอะไร เพราะกิเลสไม่ได้อยู่ในที่อื่น อยู่ในจิตในใจของตัวเอง สิ่งที่ชั่ว ที่เสีย ที่รบกวนจิตใจก็ไม่ใช่อื่นไกลไปจากสัญญาอารมณ์

สัญญาอารมณ์นั้น ถ้าหากเรามีสติมีปัญญา มันปรุงขึ้น คิดขึ้นเมื่อใด เราก็ทราบดีว่าอารมณ์สัญญาอันนี้เป็นอารมณ์ที่ชั่วที่เสีย โดยส่วนใหญ่พวกฆราวาสเขาคิดกัน ไม่ใช่หน้าที่ผู้ที่หนีมาบวชจะไปคิดไปปรุงอย่างนั้น หักห้ามเอาไว้ ไม่ให้ใจมันไปคิดไปปรุงให้เสียเวล่ำเวลา หรือทำ

ให้จิตให้ใจเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะอารมณ์สัญญา ที่ตัวคิดขึ้น ปรุงขึ้น มันผ่านมาก็ตาม เราอย่าไป ติดตามหรือเกี่ยวข้อง ถ้าหากเรารักษาได้อย่างนี้ อารมณ์ภายนอกไม่ได้มายุ่งเกี่ยวกับจิตใจ อารมณ์ ภายในเกิดขึ้น เราชำระจิตใจของเรายังอยู่ในวงของ อรรถของธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแนะสอน จิตใจ ที่เคยวุ่นวายว้าเหว่ต่าง ๆ ก็จะสงบสบายลงไป จะ เห็นอานิสงส์ในการสำรวมระวังรักษาจิตใจของตัว เมื่อเห็นอานิสงส์ ความเยือกเย็น สงบ เกิดเป็น ขึ้นในตัวแล้วไม่บอกให้เชื่อ ให้เลื่อมใส ให้เต็มใจ ปฏิบัติ มันเป็นขึ้นในตัวแล้ว ไม่บอกให้เชื่อ ให้ เลื่อมใส ให้เต็มใจปฏิบัติ มันก็เชื่อ ก็เลื่อมใส ก็ เต็มใจปฏิบัติ เพราะทุกคนเกิดมาปรารถนาความสุข ความสบาย

ความสบายนั้นไม่ว่าแต่นักบวช ฆราวาส เขาก็ต้องการ สัตว์เขาก็ต้องการ แต่ความสบายนั้นจะ เกิด จะเป็น จะเห็น จะรู้ก็เพราะอาศัยการฝึกการ อบรม การกระทำบำเพ็ญของตัว ไม่ใช่ว่าอยู่ ๆ ความ สบายนั้นก็จะเกิดขึ้นเป็นขึ้น ต้องอาศัยเรากระทำ

เหมือนบ้านช่องที่เราได้พึ่งพาอาศัย หรือกุฏิวิหาร ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นเอง คนอื่นเขามาทำให้ หรือเรา ปรับปรุงขึ้น มันจึงได้พักพาอาศัย กันแดด กันฝน อยู่สุข อยู่สบายได้

ด้านจิตใจก็ทำนองเดียวกัน เราต้อง บังคับบัญชาไม่ให้จิตใจส่ายแส่ไปตามเรื่องของ กิเลสตัณหา แล้วเอาอารมณ์สัญญาของธรรมะมา แนะสอน ฝึกอบรมให้จิตใจของตัวเห็นโทษของ ความชั่ว เห็นผลของความดี มีสติรักษาอยู่อย่างนั้น ใจจะสงบให้ จะระงับให้

เมื่อความสงบของใจ ได้ประจักษ์ ชัดเจนในการกระทำบำเพ็ญของตัว มันก็เชื่อ เพราะ มันเป็นสุข ความสุขจึงเป็นที่ปรารถนา เพียงระงับ กิเลสตัณหาได้ชั่วระยะสั้น ๆ ความไปเกี่ยวข้องกับ สัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ขาดไป ใจได้รับความสงบ จะเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ หรืออัปปนา- สมาธิเพียงขั้นหยาบ ๆ เพียงแค่นี้ก็เห็นก็เชื่อว่า ศาสนานั้นยังไม่มีอะไรเสียหายไปตามกาล ตาม

เวลา ผู้ประพฤติปฏิบัติภาวนา ยังเห็น ยังรู้ เพราะเราเห็น เราเป็นในตัวของเราด้วยการกระทำบำเพ็ญ

คนอื่นเขาจะคัดค้านว่าศาสนาผ่านไปเท่านั้นปี เท่านี้ปี โสดาบัน สกิทาคา อนาคามี อรหันต์จะหมดไปจากโลกนี้ นั่นเป็นเรื่องลมปากของเขา เรากระทำบำเพ็ญ เห็น รู้จากตัวของตัวอยู่ คือความสงบระงับของจิตของใจ ถึงไม่ถึงขั้นอรหัตอรหันต์ เราก็เห็นความสุข ความสบาย ความสงบได้ เมื่อทำกันจริงจัง เรื่องการหมดสิ้นไปจากกิเลสตัณหา มันก็มีโอกาสเวลาที่จะเกิดขึ้น เรากระทำเพียงแค่นี้เราก็ยังเห็นความดี ความสงบ มันเชื่ออย่างนั้น

มั่นในใจว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็น อกาลิโกจริง คือ ไม่มีกาล มีสมัย ใครทำดีทำชั่วเมื่อไร ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนนั้นจะประจักษ์ในจิตในใจของเขา ไม่กาลใดก็สมัยหนึ่ง นี่คือ...เรื่องความคิดสอนจิตอบรมใจของตัว

ถ้าหากมีสมณสัญญา ทราบว่าเรา

เป็นนักปฏิบัติ นักบวช เพื่อความสงบระงับดับกิเลสตัณหา โอกาสเวลาที่จะไปทำ ไปพูด ไปคิดข้างนอกมันก็แคบเข้ามา เพราะมีสติรักษา มีปัญญาแนะสอนตัวเอง ไม่ได้คิด ไม่ได้ปรุงไปข้างนอก ไม่ได้ปล่อยกาล ไม่ได้ปล่อยเวลาให้เสียไป คนที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น ในสมัยพุทธกาลก็ดี สมัยปัจจุบันก็ดี ด้วยการสังวรระวังอินทรีย์ของตัว คนนั้นจะมีโอกาส เวลาพบปะธรรมะที่พระพุทธเจ้าแนะสอน เมื่อพบปะด้วยตนเองแล้ว ก็จะเชื่อมั่นอยากทำในสิ่งนั้นให้มากขึ้นไป เพราะทำไปได้รับผลคุ้มค่า ถึงจะลำบากยากเย็นด้วยการกระทำบำเพ็ญก็อุตส่าห์พยายาม เพราะเห็นว่าสิ่งที่เราทำไปนั้นมันคุ้มค่ากับการกระทำของตัว

ความจริงนักบวช นักปฏิบัติ ถ้าหากจิตไม่เลื่อมใส ไม่เต็มใจยินดีในอรรถในธรรมแล้ว เป็นทุกข์เป็นโทษมาก เพราะว่าการเป็นอยู่ของนักบวชนั้นมีขอบเขต การพูด การทำของนัก-บวชนั้น มีศีลเป็นเครื่องรักษาเอาไว้ ประพฤติตามชอบใจไม่ได้ จะต้องผิดจากศีลที่พระพุทธเจ้า

ทรงบัญญัติ ฉะนั้นจึงเป็นการกักขังตัวเองให้ได้รับทุกข์รับโทษ อยากดูอยากฟัง อยากท่องอยากเที่ยวที่ไหนตามชอบใจไม่ได้ เดือดร้อนวุ่นวายเพราะเรื่องส่งออกนอก ปรุงเรื่องนอก ติดเรื่องนอกเลยไม่สุขไม่สบายให้ นี่คือใจที่ไม่ได้อยู่ในขอบเขตของอรรถของธรรม เป็นทุกข์เป็นโทษทั้ง ๆ ที่โรคภัยภายในกายไม่มี แต่ใจมีโรคภัยคือกิเลสตัณหาส่ายแส่ออกไปตามกระแสของสัญญาอารมณ์อยู่เรื่อย ๆ หักห้ามไม่อยู่ ไม่มียารักษาให้กิเลสตัณหาสงบไป

ส่วนผู้มีอรรถมีธรรม ไม่มีเพศใดจะสุขจะสบายเสมอเหมือนนักบวช เพราะสถานที่อยู่ของนักบวชก็เป็นวิเวก ไม่ได้วุ่นวาย ผู้คนก็ไม่ได้มาก่อกวนให้ได้รับความลำบาก รำคาญ อยู่ก็อยู่คนเดียว นอนก็นอนคนเดียว นั่งก็นั่งคนเดียว ได้ชื่อว่าเกิดคนเดียว ตายคนเดียว อยู่คนเดียวเป็นสุข กายวิเวก คือไม่วุ่นวายเกี่ยวข้องกับคนอื่น แล้วกระทำบำเพ็ญให้จิตวิเวก คือไม่ยุ่งเกี่ยวกับอารมณ์สัญญาที่เป็นกิเลสตัณหา ทำจิตทำใจของตนให้

สงบระงับจากคิดไป ปรุงไปในเรื่องเหล่านั้น

ระยะที่เราเคยคิด เคยปรุงเมื่อยังเป็นฆราวาส หรือในระยะที่เราบวชมาใหม่ ๆ นั้น มันไม่เกิดมรรคเกิดผลอะไรให้ นอกจากความวุ่นวายเดือดร้อนของใจ เราต้องเห็นภัยว่าการยุ่งเกี่ยวกับสัญญาอารมณ์นั้น มันให้โทษให้ทุกข์แก่ตัวของตัว พยายามเพ่งพยายามบริกรรม พยายามกำหนดสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนจิตลงรวมเป็นสมาธิให้เมื่อมีสมาธิ ความหนักแน่นของใจ ความเห็นความเป็น ความเยือก ความเย็นของใจที่ไม่เคยประสบพบมาก่อน ก็ได้เกิดขึ้นจากการกระทำของตน จิตมีสมาธิ จิตหนักแน่น เมื่อถอดถอนขึ้นมา จะพิจารณาอะไรที่เราสงสัยข้องใจก็พิจารณาได้

โดยส่วนใหญ่ ทางศาสนา หรือ ครูอาจารย์ มักแนะสอนให้พิจารณาเรื่องธาตุขันธ์ เพราะมนุษย์หรือสัตว์ทั่วไปนั้นหลงเรื่องธาตุขันธ์เป็นส่วนใหญ่ ถึงจะรู้จะเข้าใจด้วยการอ่าน การได้ฟังจากคนอื่น แต่จิตมันก็หลง หลงทั้งรู้ ๆ รู้ทั้ง

หลง ๆ มันจึงแก้ยาก ความจริงการจำมาจากตำรับตำราจากคนอื่นนั้น มันเป็นสัญญา ไม่ใช่ปัญญาพอที่จะละ จะถอนให้จิตใจรู้แจ้งแทงตลอดในอรรถในธรรมได้ มันจึงไม่มีคุณค่าสาระอะไรเหมือนกันกับตำราหยูกยา จะอ่านเพื่อแก้โรคภัยให้มันหายไปนั้น อ่านเท่าไรมันก็ไม่มีประโยชน์ให้

การพิจารณาภายใน การกระทำ-ภายใน การสำรวมกาย วาจา ใจของตัว จนจิตได้รับความสงบสงัดเป็นสมาธิ มีความหนักแน่นเข้มแข็ง แล้วนำออกมาพินิจพิจารณาเรื่องธาตุขันธ์ซึ่งเราท่านเคยได้ยินได้ฟัง เคยได้ศึกษาเล่าเรียนมาแต่มันก็ยังไม่ละ มันยังหลง ยังติด ยังข้องอยู่ จิตใจยังเกิดราคะตัณหา จิตใจยังเกิดความโลภความโกรธ ความหลง เราจึงควรชำระด้วยสติด้วยปัญญาเมื่อใจของเราหนักแน่นด้วยสมาธิแล้ว น้อมพิจารณาไปในเรื่องของธาตุของขันธ์ให้เกิดปัญญา จะสามารถตัดขาดจากความสงสัย ความปรุงคิดติดข้องต่าง ๆ ให้ตกออกไปได้

พระพุทธเจ้าหรืออริยสาวก ท่านกระทำมาอย่างนั้น มันเป็นจริง ถ้าจิตมีสมาธิ มีความหนักแน่น พิจารณาอะไรซึ่งเราเคยสงสัย มันจะขาดจะตกออกไป จะประจักษ์ในใจว่ากิเลสนั้น ๆ มันตกออกไปจากใจ พิจารณาธาตุขันธ์นั้นก็แล้วแต่จะพิจารณาธาตุอะไร ซึ่งจิตมันสัมผัส พิจารณาลงไปจนให้ถึงที่สุดของมัน จนจิตใจรู้แจ้งเข้าใจจริงในธาตุหนึ่งธาตุใดแล้วธาตุอื่น ๆ ไม่ต้องพิจารณามันก็รู้ก็เข้าใจทั่วไป เพราะมันเหมือนกันกับธาตุที่เราพิจารณาตกแตกแล้ว มันไม่มีอะไรสงสัย อย่างพิจารณาธาตุดิน ซึ่งเป็นส่วนใหญ่อยู่ในกายของเรา ทุกคนมีธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เรียกว่าธาตุดิน ธาตุเหล่านี้มันเป็นดินจริงจัง แต่พวกเราท่านไม่ได้เคยพิจารณามันเลยถือว่าเป็นของตน เป็นตน เป็นตัว เป็นเราเป็นเขา เป็นสัตว์เป็นบุคคลไป

ถ้าพิจารณาตามธรรมะของพระพุทธเจ้า ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี เนื้อหนังเอ็นกระดูกก็ดี สิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นมาจากดิน มันตั้งอยู่ก็อาศัย

เรื่องของดินเพิ่มเติมกันอยู่ทุกวันทุกเวลา ไม่อย่างนั้นมันก็สึกหรอหรือแตกสลาย เรารับประทานอาหารทุกวันนี้ก็เพื่อเพิ่มเติมสิ่งเหล่านี้ให้คงที่อยู่ได้ เพราะธาตุดินจะต้องอาศัยธาตุดินมาเพิ่มเติมมัน แล้วเมื่อหมดลมหายใจ มันแตกสลายไป สิ่งเหล่านี้ก็จะคงที่อยู่ไม่ได้ มันจะกลายไปเป็นธาตุดินตามเดิมของมัน

ธาตุดินนี้ ถ้ามันเป็นดินจริง ๆ จัง ๆ แล้ว มันไม่มีหญิงมีชาย มันไม่มีโลภ มีโกรธ มีหลงอะไร คนจะหลงมันว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา หน้าที่ของมันเป็นอยู่อย่างไร มันก็จะเป็นไปอย่างนั้น มันไม่เคยหลงกับใคร แล้วดินอันนี้จะไม่ได้ไปสู่สถานที่ใดอีก ไปนรกมันก็ไม่ไป ไปสวรรค์มันก็ไม่ไป ไปนิพพานมันก็ไม่ไป หน้าที่ของมันเป็นดิน มันก็เป็นดินอยู่อย่างนั้น นี่...คือการพิจารณาเรื่องธาตุ

ธาตุดิน นี้มีอยู่ทั้งนักบวชและฆราวาส เป็นที่ตั้งของโรคภัยต่าง ๆ มันพากันมาพักมาอาศัย ใครมีธาตุอันนี้แล้วหึงหวงอยู่ คนนั้นจะเป็นทุกข์ พินิจ-

พิจารณาให้แยบคาย ให้เข้าใจจริงจัง ราคะ ความกำหนัดยินดีในธาตุดินนั้น มันยินดีที่ไหน มันยินดีอะไร ตัวของดินเองมันยินดีในดินไหม สืบเข้าไปพิจารณาเข้าไปให้จิตรู้เห็นตามเป็นจริงของมัน เมื่อทราบว่าธาตุดินของเรานั้นเป็นอย่างไร ธาตุดินของเขาเหล่าอื่นที่มีอยู่ในปัจจุบันหรืออดีตที่ผ่านมาแล้วจะเป็นกี่ล้านปี กี่แสนปีก็ตาม อนาคตยังไม่มาถึงก็ตาม มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ เป็นธาตุดินเหมือนกันพอทราบเรื่องของตัวทั่วถึงหมดสงสัย ไม่มีสัตว์ มีบุคคลอะไรเป็นสักแต่ว่าธาตุ จิตใจมันจะหายความสงสัย หายความกำหนัดพอใจในเรื่องธาตุอันนี้เพราะธาตุอันนี้ไม่ใช่ของดีของวิเศษอะไร เมื่อเป็นอยู่ก็ให้ทุกข์ เมื่อไม่บำรุงรักษาแตกสลายไป ก็ไปตามหน้าที่ของมัน นี่คือ...ธาตุ พิจารณาธาตุ

ธาตุรู้ คือ จิต ก็สักแต่ว่ารู้ จะบังคับบัญชาให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ เป็นไปตามหน้าที่ของเขา ผู้พิจารณา ผู้ภาวนาจะทราบทุกสิ่งทุกอย่างไป ไม่มีอะไรที่จะสงสัย มีอะไรสงสัยก็พิจารณาอันนั้น จนทุกสิ่งทุกอย่างตกไป ตกไป

ผลที่สุดเรื่องของจิตที่มีปัญหาสงสัยอันนั้น สงสัยอันนี้ เมื่อถึงที่ของมันจริงจังมันจะหมดไป หมดไปอย่างไรนั้น เราจะประจักษ์ในจิตในใจของเราผู้ปฏิบัติเอง มันหมดอย่างไร

สมมติที่มีอยู่ในโลก มันก็มีอยู่แต่ไหนแต่ไรมา และสมมติอันนี้ จะเรียนเพียงสมมติคำเดียวตามภาษาของโลกมันมีมาก จนกระทั่งวันตายมันก็ยังเรียนไม่จบให้ แต่ความจริงมันเป็นอย่างไรนั้น มันเหมือนกัน มีเกิดขึ้น แปรปรวนแตกสลายเหมือนกัน ไม่มีอะไรที่จะสงสัย จิตใจที่รู้ ที่เข้าใจในอรรถในธรรมจริงจัง ชำระสะอาดจริงจังแล้วจะเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ จะหลุดออกไปจากสมมติอย่างที่เราไม่เคยคาดฝัน

จิตสงบธรรมดาเราเคยทราบ เคยเห็นละเอียดขนาดไหน สงบขนาดไหน ได้ประจักษ์ในใจของผู้ประพฤติปฏิบัติ แต่จิตวิมุตตินั้น ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติเมื่อเห็น เมื่อเป็นแล้ว จะไม่มีทางสงสัย จะไม่มีการเข้าการออกสำหรับความบริสุทธิ์

วิมุตติของใจ อะไรที่จะติดข้องในโลกอีก อะไรที่จะทำสิ่งนั้นให้ดีวิเศษขึ้นไป อะไรที่จะทำสิ่งนั้นให้ชั่วให้เสียอีก มันไม่มี หมดการบำเพ็ญ และการละ ทราบดีในจิตของผู้ประพฤติปฏิบัติ เมื่อมันเป็นอย่างนั้นความเป็นอยู่ของท่านจึงไม่มีการสงสัย ถึงจะพูดให้คนอื่นฟังหรือจะไม่พูด นั่งเฉยก็ไม่มีอะไรที่จะสงสัยในจิตในใจของท่าน ความบริสุทธิ์นั้นจะประจักษ์สมกับว่า สันทิฏฐิโก...เห็นเอง ปัจจัตตัง...เฉพาะตัว รู้ เข้าใจ เมื่อมันเป็นมันเห็นถึงที่สุดอย่างนั้น

การเป็นอยู่ของท่านจึงไม่มีปัญหาจะตายไปในขณะนั้นหรือระยะใด จะมีการเสียใจว่าอันนั้นเรายังทำไม่ได้ ยังทำไม่ถึง มันไม่มี อยู่ไปหมื่นปีก็ไม่มีคุณค่าอะไรอีก จิตใจอันนั้นเพิ่มเติมอีกไม่ได้ จะเอาไปทิ้งขว้างที่ไหนก็ไม่เสียหาย เป็นความบริสุทธิ์ หมดจดอยู่ตั้งแต่เวลารู้จนกระทั่งวันธาตุขันธ์แตกสลาย นี่...คือความบริสุทธิ์ เกิดจากการประพฤติปฏิบัติซึ่งเราทุกคนยินดีพอใจ ถ้าหากเห็นหากเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าใครทั้งหมดจะมีความสุขความเยือกเย็นในตัวเอง

ถึงธาตุขันธ์ปั่นป่วนไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ นั่นเป็นเรื่องของธาตุขันธ์ จิตใจนั้นมันปั่นป่วนไปที่ไหน มีอะไรที่จะสงสัยไม่เคยมี ตั้งแต่วันรู้จนกระทั่งวันตาย บริสุทธิ์อยู่ทุกระยะ ทุกเวลา นี่คืออานิสงส์ของการประพฤติปฏิบัติธรรมะ ถ้าหากเห็น หากเป็นอย่างนี้ทุกคนไปแล้ว โลกอันนี้มันก็ไม่มีอะไรที่จะเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่มีอะไรที่จะสงสัยเพราะทุกคนใจบริสุทธิ์ นี่...มันไม่เป็นไม่เห็น ไม่รู้อย่างนั้น เหมือนกันกับเรายังมีโรคภัยอยู่ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแสวงหาหยูกยามาบำรุงรักษา ไม่อย่างนั้นโรคภัยเบียดเบียนหนักเท่าไร ก็ยิ่งให้ทุกข์ให้โทษเท่านั้น ฉันใด เราที่มีกิเลสตัณหาอยู่ในกายในใจ จึงจำเป็นที่จะต้องแสวงหาธรรมะจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติรักษา เพื่อความสุขความสบาย ความสงบของใจ

ธรรมะ เท่านั้นที่จะแก้ไขจิตใจที่มีกิเลสให้เบาบางไป ให้หายขาดได้ ไม่มีอันอื่น สิ่งของภายนอกจะมีมากมายก่ายกองขนาดไหน ไม่มีทางที่จะชำระใจให้สงบ ให้ระงับได้ ยิ่งมีเท่าไร

ยิ่งอยากใหญ่ใฝ่สูงไปเท่านั้น ราคะตัณหาเหมือนกันกับไฟ มีเชื้อมากเท่าไรก็ยิ่งลุกเปลวใหญ่ไปเท่านั้น ท่านจึงว่าราคคฺคินา โทสคฺคินา โมหคฺคินา มันเป็นไฟ มันไม่มีอะไรที่จะเย็น ขึ้นชื่อว่าไฟจะทำให้ไหม้ให้เผาสิ่งต่าง ๆ เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายฉิบหายป่นปั่วนไปหมด

เรานักพรต นักปฏิบัติ จงพากันพินิจพิจารณาสังวรกาย วาจา ใจของตัว มีสมณสัญญาอยู่ทุกกาล ทุกเวลา ตาเห็นก็ให้มีสติ มีธรรมเป็นเครื่องแนะสอน ถ้าหากคนมีอรรถมีธรรมมีสติปัญญาไปสถานที่ใดไม่ขัดข้อง ไม่มีอะไรที่จะเป็นภัยต่อใจของคนนั้น แต่เราขัดข้องเศร้าหมอง วุ่นวายว้าเหว่อยู่ทุกวันนี้ เพราะเราขาดสติ ขาดปัญญาขาดธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เรายังไม่สมบูรณ์ตาเห็น ถ้ารูปสวยงามก็ไปติด ไปข้อง อยากได้มาเป็นของของตัว ไม่ได้คลี่คลายด้วยสติปัญญาว่ารูปนี้มันเป็นอะไรกันแน่ ข้างในมันเป็นอย่างไรมันน่าดูไหม เห็นผิวหนังนอก ๆ เท่านั้นก็หลงกันเพราะสายตามันสั้น ผ่านผิวหนังเข้าไปไม่ได้

ถ้าหากสายตามีธรรมะ พอเห็นเท่านั้น มันหยั่งทราบเข้าไปหมด มองทะลุปรุโปร่งเข้าไปหมด เลยหนังเข้าไปมีอะไรภายในกายของคน ของสัตว์ มันสกปรก หรือมันสะอาด มันถ่ายเทออกมาตามทวารต่าง ๆ เป็นอย่างไร หรือไม่อย่างนั้น รูปที่เราชอบติดคิดปรุงว่ามันสวยสดงดงามนั้น พ่อแม่ปู่ย่าตาทวดของมันเป็นอย่างไร รูปนั้น ๆ ก็จะเป็นไปอย่างนั้น ไม่มีหนีไปทางอื่น จะไปทางเดียวกัน ชอบไหมคนแก่จนลุกอือ นั่งอือ เราชอบไหมหน้าตาของคนแก่นั้น ๆ ฟันมันหลุดมันร่วงหนีไป แก้มก็ตอบ ตาก็มัว ผมก็หงอก มันเป็นอย่างนั้น รูปที่เราชอบ ต่อไปถ้าหากมันไม่ตาย มันจะเป็นไปอย่างนั้น รูปร่างกายของมนุษย์ ของสัตว์ที่เรายึดถือกันว่าสวยสดงดงามนั้นก็เหมือนดอกไม้ เมื่อมันตูม มันบานใหม่ ๆ มันก็รู้สึกว่าน่าดู แต่ไม่กี่ชั่วโมงกี่วัน ดอกไม้ที่เราถือว่ามันสวยงามนั้น มันจะเหี่ยวแห้งไปและร่วงหล่นตามหน้าที่ของมัน นี่...คนมีธรรมะจะนำมาสอนใจของตัวอย่างนั้น ไม่ใฝ่ฝันติดข้องจนลืมตัวเสียตัว

ถ้าจะพิจารณาเป็น อสุภ พิจารณาเป็นของปฏิกูลก็ถลกออกไป หนังที่เราชอบว่ามันสวย มันงามนั้น มีแต่เนื้อมันเป็นอย่างไรชอบไหม เป็นบาดเป็นแผลนิด ๆ หน่อย ๆ อยู่ที่หนึ่งที่ใดพอจะมารับประทานอาหารกับเรา มาฉันจังหันกับเราเท่านั้น เราก็ยังรังเกียจ เพราะเหตุใด เพราะตรงที่มันไม่มีหนังหุ้มห่อ ที่มันเป็นบาดเป็นแผลนั้น น้ำเลือดน้ำเหลืองมันจะเยิ้มออกมาไม่น่าดู เมื่อยังมีหนังห่ออยู่มันก็เลยลืมหลงว่าข้างในมันสวยมันงามกัน

ต้องหาทางพินิจพิจารณาแก้ไขจิตใจที่ข้องติดคิดแวะให้กำหนด ให้ยินดี ให้เพลิดเพลินอย่างนั้นอย่างนี้ ด้วยอุบายวิธีสติปัญญาของตัว ไม่อย่างนั้นจะเอาตัวไม่รอด จะหมกมุ่นวุ่นวายติดข้องอยู่ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส เรื่อยไป ธรรมะของพระพุทธเจ้าแก้กิเลสแก้ใจได้อย่างนี้ ถ้าหากเรามีธรรมะ มีสติปัญญาแล้ว สุขสบายไม่วุ่นวายในจิตในใจของตัวเอง เมื่อเราสงบได้ เราสบายได้ เราไม่วุ่นวาย เรารักษาตัวของตัวได้แล้ว คนอื่น

สัตว์อื่นทั่วโลกเขาก็เป็นไปตามหน้าที่ของเขา เราไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับเขา เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้เราประพฤติปฏิบัติกายใจของเราให้สงบสงัด ให้ละให้ถอนกิเลส เรื่องคนอื่นเป็นหน้าที่ของเขา เขาจะหิวจะอิ่มเป็นเรื่องของเขา เราขอเพียงให้ปลอดภัยให้สุขสบายทางใจเป็นพอ ถ้าหากเราไม่คิดอย่างนั้นจะไปช่วยคนนั้น จะไปแนะคนนี้ ทั้ง ๆ ที่ตัวของตัวเองก็ช่วยตัวไม่ได้ มันไม่มีโอกาสเวลาที่จะสงบสบายให้

เมื่อเรายังจมอยู่ในที่ลึกจะไปยกคนอื่นช่วยคนอื่น มันยกไม่ขึ้น เพราะช่วยตัวเองก็ช่วยยังไม่ได้ พระพุทธเจ้า สาวกทั่วไป ท่านทำจิตทำใจของท่านให้พ้นเสียก่อน จึงค่อยสอนคนอื่น ช่วยคนอื่น หรือไม่ช่วยเลย พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงตำหนิ อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะ พอได้รู้ได้เข้าใจในธรรมแล้วหนีไปอยู่คนเดียวในที่วิเวกจนอายุแก่จวนปริ-นิพพาน มาลาพระพุทธเจ้า ลูกศิษย์ลูกหาหนาแน่นแต่ไม่ทราบว่าท่านมาจากที่ไหน ขรัวตาองค์นั้นเป็นใคร เพราะท่านอายุแก่แล้ว พระพุทธเจ้าไม่ได้

ทรงตำหนิว่าพระอัญญาโกณฑัญญะนี้ไม่ได้ทำประโยชน์ให้แก่โลก ท่านไม่ได้ตำหนิ

ถ้าความบริสุทธิ์ของจิตของใจมีแล้ว จะอยู่เฉพาะมันก็บริสุทธิ์ จะอยู่แนะสอนคนอื่นมันก็บริสุทธิ์ สอนคนอื่นแล้วเขาจะเลื่อมใส เต็มใจศรัทธา จะทำจิตทำใจให้ความบริสุทธิ์นั้นดีทวีคูณขึ้น มันก็ไม่ทวีคูณอะไรขึ้น ไม่สอนคนอื่นมันจะแฟบจะยุบจะเสียจะหายจะเศร้าจะหมอง มันก็ไม่มีอะไรที่จะเสียจะหายจะเศร้าจะหมองไป นี่คือใจบริสุทธิ์ อยู่เฉพาะตัวก็บริสุทธิ์ อยู่กับคนอื่นก็บริสุทธิ์ มันจึงไม่มีอะไรเสียหาย ตายไปก็นิพพานเหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้น

ที่เราไม่บริสุทธิ์ไม่ดี ไม่วิเศษอะไร ตัวเองก็ไม่เลื่อมใส ตำหนิตัวเอง มันคิดอย่างนั้นมันปรุงอย่างนี้ มันวุ่นวายอย่างนั้น ทุกวี่ทุกวัน แล้วอยากจะให้คนอื่นเขาเลื่อมใส อยากจะให้คนอื่นเขาเต็มใจสรรเสริญ ตัวเองก็ยังสรรเสริญตัวไม่ได้ เพราะกิเลสตัณหามันรบกวนใจ ขอให้ทำตัวของ

ตัวให้ดี ให้วิเศษ หมดกิเลสตัณหา ถึงคนอื่นจะมีศรัทธาเลื่อมใสก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะตำหนินินทาเท่าไรก็เป็นเรื่องของเขา เราเป็นอย่างไรความบริสุทธิ์ทราบอยู่ในตัวของเรา จึงไม่มีอะไรที่จะหวั่นไหวเอนเอียงไปตามลมปากของคน

ธรรมะถ้าหากถึงความจริงเป็นอย่างนั้น สงบระงับในจิตในใจของท่านอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่จะมาก่อกวนด้วยการนินทา สรรเสริญ มันสุข มันสบาย ถึง **นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ** คือ *สงบไม่มีโอกาสเวลา ไม่มีระยะหรือความคิดปรุงอะไรที่จะไปสงสัยว่า ทำไมจิตของเราจึงเป็นอย่างนี้ ความสุขที่ปราศจากกิเลสตัณหา* ใครเล่าจะเห็นกับเรา นอกจากตัวของเราผู้ประพฤติ ปฏิบัติเท่านั้น เราจะเห็นเด่นชัดในการหมดเรื่องการสละการบำเพ็ญของตัว คนอื่น ไม่เห็นไม่รู้ เขาจะดูหมิ่น นินทาเป็นเรื่องของเขา เราทราบในตัวของเราอย่างนั้น เราจึงไม่หวั่นไหว

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะ จึงเป็นหน้าที่ของพวกเราผู้แสวงหาความสุข จะควรประพฤติปฏิบัติ

ให้เห็นให้เป็นในตัวของตัว อย่างน้อยก็ให้เห็นความสงบของใจ เพราะความวุ่นวาย คิดปรุงไปในราคะตัณหาต่าง ๆ นานา นั้นก็ทราบ ถึงมันไม่มีโรงเรียน ไม่มีครูอาจารย์แนะสอน มันก็เป็นไปได้ วุ่นวายอยู่ทั่วโลก เราเป็นมนุษย์ เป็นชาติที่สูงกว่าเขา ซึ่งเราสมมติเอาเองว่า เราเป็นผู้ดีวิเศษกว่าเขา แต่จิตใจของเราเหมือนกันกับเขาอยู่ เราก็น่าละอายที่มายกตัวเองว่าดี ว่าวิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่จิตใจเต็มไปด้วยราคะตัณหา เต็มไปด้วยโลภ ด้วยโกรธ ด้วยหลง จงพินิจพิจารณาแก้ไข ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ไม่มีโอกาสเวลาไหนที่จะประพฤติปฏิบัติกายใจให้สะดวกสบายได้ หากเราไม่ทำ หากเราทำ โอกาสมีอยู่ทุกระยะเวลาที่จะทำได้ ยิ่งมาอยู่ป่า มาเป็นพระเป็นเณร มาอยู่ในที่วิเวก สงัดไปหมด ในวัดในวาไม่มีอะไรที่จะมาทำความยุ่งเกี่ยวนอกจากอารมณ์สัญญาของเราเท่านั้น กายมันก็สงัดรูป เสียง มันก็สงัดวิเวก แต่ใจมันวุ่น อยู่ในวัดแต่เพียงกายใจมันวุ่นวายเกี่ยวข้องกับสัญญาอารมณ์ เมื่อเป็นอย่างนั้น มันจึงไม่มีความสงบสุขให้

ขอทุกคนจงตรวจตราพิจารณาใจของตัว นำธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแนะสอนไปอบรมจิตใจของตัว สิ่งที่ท่านบอกว่าชั่ว ให้ละ อย่าฝ่าฝืน รีบละ รีบกำจัดออกไป สิ่งใดที่ท่านแนะสอนมา ให้กระทำบำเพ็ญ ให้เห็นให้รู้ ถึงฝ่าฝืนจิตใจก็พยายามบังคับบัญชาให้พินิจพิจารณา ให้จิตใจอยู่ในวงของธรรมะ

เมื่อทุกคนตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติรักษาอย่างนั้น ธรรมอัศจรรย์ คือ ความพ้นกิเลส ไม่ต้องไปสงสัยว่ามันอยู่ที่ไหน ถ้ามันประจักษ์ในจิตในใจแล้ว นิพพานอยู่ที่ไหน อยากไปนิพพาน มันก็ไม่ปรารถนา อยากอยู่ คือยังไม่อิ่ม มันจึงอยาก ถ้ามันเห็นแล้ว มันไม่หา ถ้ามันอิ่มแล้ว มันไม่อยาก นี่คือ...คนเห็น คนเป็น คนรู้ คนเข้าใจในอรรถในธรรมจริงจัง ท่านเป็นอย่างนั้น ภายในใจของท่านไม่มีอะไรที่จะสงสัย นี่คือ...ที่สุดในการประพฤติปฏิบัติ เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะประพฤติปฏิบัติให้เห็นให้เป็นได้ ไม่ใช่ผู้อาภัพอับปัญญา ทุกคนพอที่จะพิจารณาได้ กิเลสตัณหามันอยู่ที่ไหนขับไล่มันออกไป ใจจะสว่างไสว ใจจะสงบ ใจจะเย็น

การประพฤติปฏิบัติธรรมะ จึงจำเป็นสำหรับทุกท่านที่มุ่งหน้ามุ่งตามาปฏิบัติกัน อย่าไปถือว่า วันนั้นเสียก่อน วันนี้เสียก่อน เพราะชีวิตของเราไม่แน่นอน บางทีพูดกันอยู่ดี ๆ ในระยะนี้ ไปพรุ่งนี้เช้าตายก็มี มันเอาแน่นอนอะไรไม่ได้ อะไรควรเห็นควรเป็นภายในใจ รีบกระทำบำเพ็ญให้เห็นให้เป็น ให้รู้ นี่เป็น...เรื่องของผู้ไม่ประมาทในธรรมะ จะต้องรักษา จะต้องปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ของตัวอย่างนั้น

เมื่อทุกท่านได้สดับรับฟังธรรมที่อธิบายมา จงนำไปพินิจพิจารณาศึกษา ถ้าเห็นว่าเป็นทางที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ ก็ลงมือปฏิบัติตาม เมื่อเป็นเช่นนั้น ทุกท่านก็จะประสบแต่ความสุขความเจริญ

การอธิบายธรรมะ เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้ เอวํ

ตัวพระไตรปิฎก

เทศน์เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2522

การปฏิบัติธรรมะ ก็ไม่มีอื่นไกลไปจาก การปฏิบัติกายและใจของตัว อย่าไปคิดว่า อันนี้เราเคยภาวนามาแล้วเคยทำมาแล้ว จะทำอันอื่นต่อไป อย่าไปคิดแบบนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ก็เหมือนกับเรารับประทานอาหาร เรากินอาหารก็กินลงไปในปากของเรา เมื่อปากนี้เคยกินแล้ว จะเอาเข้าทางหู ทางจมูก มันก็ไม่เกิดสาระประโยชน์ให้

การพิจารณาธรรมะ กำจัดปัดเป่ากิเลสตัณหาของกายใจก็ทำนองเดียวกัน สิ่งใดที่

เราเคยทำ ได้รับผลประโยชน์ ได้ความสงบสงัด สะดวกสบาย เราก็เอาอันนั้นแหละทำเรื่อยไป อย่าไปคิดว่าเราเคยทำมาแล้ว เราจะเอาอันใหม่อย่า ไปคิดแบบนั้น มันผิดจากธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าสอน

เขาทำไร่ ทำสวน ทำนา เขาก็ทำที่ที่ดินของเก่านั่น ไม่ได้ไปทำที่อื่น ทำอยู่เรื่อย ๆ ทุกปีที่เขาทำ ผลประโยชน์ที่เกิดจากการกระทำเขาก็ได้รับ นี่...เราภาวนาก็กำหนดกาย กำหนดจิต ของเก่านี่แหละจิตของเราก็จะเบาจะสบาย จะสงบลงรวมให้ จึงไม่ควรสงสัยว่าการภาวนานั้นจะทำอย่างไร ทำมาแบบนั้นได้รับอย่างนั้น ทำแบบนี้ได้รับอย่างนี้ ถ้าทำตามแบบเดิมที่ตัวเคยทำ ที่ได้รับสัมผัสจากอรรถธรรม ที่ว่าได้รับความสุขความสงบ มันไม่มีทางผิด ต่อเมื่อใดจิตใจมีการสงสัย จิตใจมีการเคลื่อนไหวจากเดิมไป มันก็เหมือนกับไฟ มีเชื้อสุมอยู่ที่ไหน มันก็ไหม้ลุกลามไป ถ้ามันติดในเบื้องต้นแล้ว มันเป็นแบบนั้น อวิชชา ตัณหา อุปาทาน มันมีอยู่ในสถานที่ใด เมื่อจิตใจของเรา

ลงรวมได้รับความสุขความสบายแล้ว มันเกิดสงสัยอะไร มันก็คิดไปปรุงไป เพื่อจะแก้ไขความสงสัยของตัวที่มีอยู่ให้ตกหล่นออกไป มันไหม้ไปตามที่ที่มันมีเชื้อ ธรรมดาของไฟถ้าไม่มีเชื้อเหลืออยู่ จะไปจุดเท่าใดมันก็ไม่ติดให้ นี่...จิตใจที่เราหายสงสัยจากกิเลสตัณหา ก็ทำนองเดียวกัน จะไปพิจารณาอันนั้นอะไรกันอีก เพราะมันหายสงสัยแล้ว พิจารณาแล้วก็จะไม่ได้รับผลประโยชน์อะไร เพราะมันสิ้นปัญหาแล้ว ถ้ามันยังสงสัยคือมันยังมีเชื้ออยู่ จำเป็นมันจะต้องไหม้ไฟ

การพิจารณาก็ทำนองเดียวกัน ถ้ายังมีสงสัย ก็ต้องพิจารณาซ้ำลงไปอีกจนมันหมดความสงสัยนั้น ๆ เมื่อมันหมดความสงสัยแล้ว ไม่ต้องบอกว่าให้ปล่อยให้วางอันนั้น มันก็ปล่อยก็วางของมันไปเอง เพราะมันไม่มีอะไรที่จะสงสัย ไม่มีอะไรที่จะค้นคว้า ไม่มีอะไรที่จะหา ทราบดีอยู่แล้วว่าในที่นั้นไม่มีอะไรที่จะไปหาเอาสาระเอาประโยชน์กับมัน เพราะมันหมดไปแล้ว นี่...หมายถึงจิตใจที่เป็นไปในด้านวิปัสสนา คือมีความสงบ

มาก่อนแล้วพิจารณาถอดถอนความข้องจิตคิดปรุงของใจต่าง ๆ มีความสงสัยที่ไหนมันก็ไปตามฐานะหน้าที่ของมัน จนหมดความสงสัยที่ตัวมีความข้องใจอยู่นั้น มันก็ไปอันใหม่ เมื่อมันหมดทุกสิ่งทุกประการไปแล้ว มันก็ไม่มีอะไรที่จะละจะบำเพ็ญ เป็นอเสขะของจิต เป็นอเสขบุคคล

พูดถึงบุคคลก็ดี วินัยที่พระพุทธเจ้าสอนมันเป็นอย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรมา ไม่ว่าในอดีตที่ผ่านไป หรือปัจจุบันที่เป็นอยู่ หรืออนาคตต่อไป ถ้าผู้พินิจพิจารณาตามธรรมะ จะต้องเป็นไปแบบเดียวกัน ไม่มีไปที่อื่น คือ อะไรที่ยังไม่สงบ เราก็ทำให้สงบ พอมันสงบไปแล้ว อะไรที่มันยังข้องใจสงสัย มันจะต้องพิจารณาอันนั้นไปแถวเดียวกันตลอดเวลา

ไม่ว่าพระพุทธเจ้า หรือพระสาวกท่านจะต้องค้นคิดพิจารณาเพื่อแก้จิตของท่านแบบเดียวกันหมด เมื่อถึงความบริสุทธิ์แล้ว พระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร สาวกทั่วไปที่เป็นผู้บริสุทธิ์ก็ทำนองเดียว

กัน ไม่ผิดเพกแตกต่างกันในความบริสุทธิ์ ที่แตกต่างกันก็คือเรื่องอำนาจวาสนา มันผิดแปลกแตกต่างจริง พระพุทธเจ้าท่านมีอำนาจวาสนา บุญญาธิสมภารผิดจากสาวก หรือสาวกบางท่านบางองค์ก็มีอำนาจวาสนาสูงส่งในการที่จะสงเคราะห์สงหา ในการที่จะแสดงธรรมให้แก่คนอื่น บางท่านบางองค์ก็แคบ แต่ความบริสุทธิ์นั้นเหมือนกันไม่ผิดแปลกกัน นี่คือ...ความบริสุทธิ์ของใจ

ไม่ว่าใครทั้งหมด ไม่ว่าผู้หญิงไม่ว่าผู้ชาย ไม่ว่านักบวช ฆราวาส เข้าถึงความบริสุทธิ์แล้วเหมือนกันหมด เราจะไม่สงสัยว่าพระพุทธเจ้าท่านจะบริสุทธิ์ยิ่งกว่านี้ไหม มันจะไม่มีสงสัยในใจ เพราะความบริสุทธิ์ทราบดี ทรงบอกอยู่แล้วว่าความบริสุทธิ์นี้ ไม่ว่าสมัยใด กาลใด ไม่ว่าใครทั้งหมด ถ้าหากประพฤติปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ จะไม่มีอะไรสงสัยว่า คนนั้นจะเป็นอย่างไร คนนี้จะเป็นอย่างไร สำหรับผู้บริสุทธิ์จะทราบ เข้าใจในตัวเองว่ามันเหมือนกันอย่างนี้ ไม่มีผิดแปลกแตกต่างอะไร

ข้อสำคัญ พวกเราท่านที่ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ ไม่ใช่จะไปคิดปรุงหรือหมายเอาว่า ความบริสุทธิ์จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าไปสุ่มเดาคิดเอาเหมาเอา หมายเอาอย่างนั้น จิตใจของพวกเราท่านก็ไม่เห็น ไม่เป็นให้ จะต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติเรื่อยไป หน้าที่ปฏิบัติมีอย่างไร กำหนดอยู่ในบทของอรรถของธรรม อยู่ในกายในจิตของตัว ตามฐานะหน้าที่ของจิต

ผู้ฝึกหัดปฏิบัติใหม่ก็จะต้องตั้งใจกำหนดบริกรรม หรือกำหนดลมหายใจ เพื่อจะให้จิตใจที่เคยฟุ้งปรุงคิดอ่านต่าง ๆ สงบรวมตัวลง ถ้าหากจิตใจไม่เคยสงบลงเสียก่อนแล้ว เห็นท่านสอนว่าให้พิจารณาอย่างนั้น พิจารณาอย่างนี้ ก็จะกระโดดพิจารณาไปทีเดียว ถ้าหากเป็นแบบนั้น จิตยังไม่ถึงความสงบ จิตยังไม่มีพื้นฐาน พิจารณาคิดอ่านมันก็ไม่ละไม่ถอนกิเลสตัณหาให้ เพราะใจขาดจากความมั่นคง ขาดจากความหนักแน่น ขาดจากสมาธิ

ความสงบ จึงเป็นข้อสำคัญประการหนึ่งอยู่ในมรรคทั้ง 8 เพราะมรรค 8 นี้ ท่านบ่งบอกว่าเป็นทางที่จะให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ มรรค 8 ย่นลงมาก็ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา ย่นลงมาก็ได้แก่ กาย วาจา ใจ ไม่นอกเหนือไปจากตัวของเรา นี่คือ...ตัวของพระไตรปิฎก ตัวของมหาวิทยาลัยที่จะต้องศึกษา

กิเลสตัณหา ไม่ได้เกิดมานอกฟ้าเหนือดินที่ไหน เกิดขึ้นจากจิตจากใจของเรา เพราะฉะนั้น การกำหนดจิตใจจึงเป็นการขับไล่ความสงสัย ความฟุ้งปรุงของใจต่าง ๆ ให้ตกออกไป ให้สงบออกไป ให้หมดจากกิเลสตัณหา ถ้าหากไปกำหนดอยู่ข้างนอกว่า ตำรานั้นพูดอย่างนั้น ตำรานี้ท่านพูดอย่างนี้ ครูนั้นท่านสอนอย่างนั้น ครูนี้ท่านสอนอย่างนี้ ไปส่งอยู่ข้างนอกอย่างนั้น ไม่เกิดผลประโยชน์อะไรเพราะกิเลสมันเกิดจากภายใน และมันก็ไม่ได้อ้างกาลอ้างเวลาว่ากาลนั้นก่อน กาลนี้ก่อนจึงจะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นได้ทุกกาลทุกสมัย ไม่ว่าเราจะนั่งจะยืนจะหลับจะนอน มันเกิดขึ้นได้

ฉะนั้น เรื่องการภาวนา การทำสติ การทำปัญญาจึงควรกำหนดรักษาอยู่สม่ำเสมอ ไม่อย่างนั้นจะไม่ทันกับเรื่องของกิเลสตัณหา เพราะมันไม่ตั้งท่า มันเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ถ้าการภาวนาของเราจะต้องหาสถานที่ หาวัน หาเวลา แต่กิเลสตัณหามันเกิดขึ้นบ่อยอย่างนั้นมันจะไม่ทันกัน อยากจะให้มันทันก็คือกำหนดอยู่เรื่อย พิจารณาอยู่เรื่อย ไม่ให้สติหลงลืม ไม่ให้ปัญญาเมินเฉย อะไรปรุงขึ้น เกิดขึ้น จากจิตจากใจจงนำมาพินิจพิจารณาเพื่อแก้ไข ขับไล่ส่วนที่ชั่วเสียออกไป นี่คือ...*การปฏิบัติธรรมะด้วยความไม่ประมาท จะต้องปฏิบัติรักษากาย วาจา และใจ ของตัวให้เป็นธรรมอยู่สม่ำเสมอ* คำที่ท่านแนะสอนเอาไว้ คือสอนกาย สอนใจไม่ได้ไปสอนที่อื่น แล้วก็สอนคนที่มีกิเลสตัณหามานะทิฐิอย่างพวกเรา พระอริยเจ้าไม่จำเป็นเพราะเป็นผู้ที่สิ้นกิเลสแล้ว เหมือนกันกับคนที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บไม่จำเป็นที่จะไปหาหมอ ไม่จำเป็นในยา คนอิ่มก็ทำนองเดียวกัน ไม่จำเป็นในเรื่องของอาหารที่จะดื่มจะกิน เพราะมันอิ่มแล้ว คนหิวเท่านั้น คนมีโรคเท่านั้นที่จำเป็นกับยากับอาหาร คน

หนาวเท่านั้นที่จำเป็นกับไฟกับผ้านุ่งผ้าห่มที่จะมาให้ความอบอุ่นแก่ตัว ถ้าหากไม่หนาวก็ไม่จำเป็นที่จะหาผ้าห่มมาห่มนุ่งพอสมควรก็พออยู่แล้ว ร้อนก็ทำนองเดียวกัน เราอยากอาบน้ำอยากอยู่ในร่มเงาก็เพราะความร้อน ถ้าเราหนาวพอมีแดดมาเราก็ดีใจจะได้ผิงแดดให้อบอุ่น ถ้าหากร้อนก็จำเป็นที่จะหาน้ำมาอาบ หรือหาร่มเงาที่จะให้ความเยือกเย็นแก่ตัวของตัว ความจำเป็นของโลกมันเป็นอย่างนี้ ความจำเป็นของธรรมวินัยก็ทำนองเดียวกัน

เราอยู่ธรรมดาไม่มีอะไรให้ทุกข์แก่กายแก่ใจ ก็ไม่มีเรื่องที่จะคิดจะนึกจะแก้จะไข เพราะไม่มีอะไรสงสัยไม่มีอะไรขัดข้อง ต่อเมื่อทุกข์เกิดขึ้น ภัยเกิดขึ้น จิตใจของเราปั่นป่วน เหหันไม่ตั้งมั่น ตัวของตัวเองไม่ไว้ใจว่า ความคิดความปรุงของตัวนี้มันจะเป็นอย่างไร เมื่อเป็นอย่างนั้นจึงจะต้องศึกษาปฏิบัติธรรมะ เพื่อทดสอบจิตใจของตัว ปฏิบัติไป ๆ จิตใจมันเข้าถึงขั้นสงบ จิตใจของเรามันเข้าถึงอรรถถึงธรรม รูปที่เคยเห็นมันติดมันข้อง มันเคยปรุงเคยคิดว่า รูปนั้นสวยสด

งดงาม เป็นที่น่าปรารถนา น่ากำหนัดยินดี ย้อมใจของตัวให้คิดให้ฟุ้งในรูปนั้น อย่างนั้นอย่างนี้ ให้คิดปรุงไปตามเรื่องของกิเลส ตามสมมติของโลก มันติดมันข้องมันก่อมันกวนจิตใจเอาจริง ๆ จัง ๆ สำหรับบางท่านบางคนหรือโดยทั่วไปในวัยหนุ่มสาววัยบ้าวัยบอ ที่มันเป็นไปเพราะ จิตใจมันติดมันคิดมันปรุง ไม่ว่ากลางวันกลางคืน ไม่ว่าไปอยู่สถานที่ใด ถ้าหากไปถูกรูปที่ชอบใจแล้วมันย่อมนึกย่อมคิดย่อมปรุงในเรื่องนั้น ๆ อยู่เรื่อย ๆ นี่คือ...เรื่องที่เราเห็นว่าความทุกข์มันทรมานตัวของตัว นอนก็ไม่สุขไม่สบายให้ อยู่สถานที่ใดมันก็คิดก็ปรุงออกไป เมื่อเป็นอย่างนั้น จึงจำเป็นในการที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขขับไล่สัญญาอารมณ์ที่เคยมีฝังใจให้ตกออกไป การพิจารณารูปที่เราข้องติดนั้น ทางธรรมทางศาสนา พระพุทธเจ้าท่านแนะสอนเอาไว้ ตัดขั้วไฟที่มีกิเลสตัณหา มันเป็นด้วยกันทั้งหมด ไม่ว่ามนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉาน มันเป็นอย่างนั้น

เรื่องของกามกิเลส เป็นเรื่องสำคัญครอบงำจิตของพวกเราท่าน และสัตว์ทั่วไป โลกอัน

นี้จึงเรียกว่า กามโลก คือมันเกิดมา มันก็เกิดมาจากกาม เมื่อเกิดมาแล้วก็ยินดีในกาม ความวุ่นวายขัดข้องก็เรื่องของกามเป็นส่วนใหญ่ และทุกข์ในเรื่องของกามเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ใช่ทุกข์ในเรื่องของธาตุขันธ์ คือ ส่วนใหญ่ เป็นทุกข์ เรื่องของกามเรื่องของใจ

ฉะนั้น ในทางศาสนาท่านจึงสอนให้ พินิจพิจารณาศึกษาปฏิบัติจิตใจของตนให้เข้าหาความสงบเสียก่อน คือ ทำสมาธิด้วยการกำหนดพุทโธก็ดี ด้วยการกำหนดลมหายใจก็ดี จิตได้ที่ได้ฐานตั้งมั่นในอรรถในธรรมแล้วรูปที่เคยนึกคิดติดข้อง เสียงที่เคยเสนาะเพราะโสต ที่เคยอยากฟังนั้นมากำหนดดู พิจารณา เพื่อจะแก้ไขใจที่ข้องติดอยู่นั้นให้ตกออกไป ด้วยอำนาจที่นำรูปนั้นมาพิจารณาก็ดี นำรูปที่เรามีอยู่ก็ดี พิจารณาคลี่คลายให้เห็นตามเป็นจริงในรูป เพราะรูปนี้เราไปสำคัญมั่นหมายว่าหญิง ว่าชาย ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าขี้ริ้วขี้เหร่ ว่าสวย ว่างาม

ความจริงแล้ว รูป เกิดขึ้นจากอะไร เกิดขึ้นจากธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง 4 ที่อยู่ข้างนอกมันก็มี ธาตุทั้ง 4 ที่อยู่ในตัวของเรามันก็มี ถ้าผสมส่วนกันเข้า ไม่ว่าดินน้ำลมไฟ อยู่สถานที่อื่น ยังพออาศัยพออยู่ได้สะดวกสบาย เมื่อมันมาอยู่ในกายของเรามันมาผสมกันเข้า ถ้าหากเราไม่ได้พินิจพิจารณา แยกแยะแกะดูก็ไม่ทราบว่าส่วนใดเป็นอะไร แล้วความสวยงามนั้นมันมีอยู่ในที่ไหน เราเลยเหมาเอาหมดว่า รูปอันนี้มันสวยงามมันดี มันเด่น มันน่ากอดน่าจูบต่าง ๆ นานา

ถ้าหากพิจารณาแยกแยะตามธรรมะของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เป็นปฏิกูล พิจารณาให้เป็นกรรมฐาน จะต้องแยกแยะออก อย่าง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกต่าง ๆ

ถ้าหากแยกออกจากตัวบุคคล ตัวของเราได้ คือ *ผม* นั้นมันก็เป็นเส้นอยู่บนศีรษะ มีทั้งผู้หญิงผู้ชาย มีทั้งนักบวชและฆราวาส ของเหล่านี้ถ้าหากเราไม่ตบแต่ง เราไม่สะสาง ไม่ดูแล

รักษา มันจะเป็นอย่างไร เพียงไม่อาบน้ำไม่สระผมไม่กี่วันกี่เดือน กลิ่นของมันเป็นอย่างไร แล้วเมื่อมันตกหล่นออกจากสถานที่ มาตกใส่ที่นั่งที่นอนของเรา เราชอบไหม ยิ่งตกลงในภาชนะอาหารหรือน้ำดื่มของเราเป็นอย่างไร ถ้าหากมันเป็นกอบเป็นกำแล้ว ใครเล่าเขาจะยินดีกินอาหารที่มีผมของมนุษย์ตกอยู่อย่างนั้น น้ำที่มีผมติดอยู่อย่างนั้น ไม่มีใครชอบกินกัน แต่เมื่อมันอยู่ในศีรษะ ทำไมมันเป็นบ้าเป็นบอ ไปหลงใหลใฝ่ฝันว่ามันสวยอย่างนั้น มันมีทรงงามอย่างนี้ นี่คือ...การคลี่คลายพิจารณา

เรื่องของ *เล็บ* ของ *ฟัน* ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อมันอยู่ในปาก ก็ต้องอาศัยการแปรงฟัน การแต่งให้มันหายจากความสกปรก แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังมีกลิ่นอยู่ เมื่อดึงออกมาจากเหงือกจากปากของเราแล้ว ทิ้งลงไปในภาชนะอาหาร คนที่กินอยู่ด้วยกันนั้น บางทีอาจทะเลาะฆ่าตีกันเพราะไม่ชอบ แต่มันอยู่ในปากทำไมไปชอบไปติด มันไม่ได้พินิจพิจารณาตามความเป็นจริงของมัน สิ่งเหล่านี้ทุกสิ่ง

ที่มีอยู่ในกายของเรา เราถือว่ามันสวยมันงามนั้น เพราะจิตใจของพวกเราท่านติดสมมติ เคยฝังสันดานกันมานมนาน บิดามารดา ปู่ย่า ตาทวดก็เคยชมเชยสรรเสริญ ว่ามันงามอย่างนั้น มันสวยอย่างนี้ ความจริงก็ไม่เคยได้พินิจพิจารณาตามความจริงของมัน

หนัง ที่มันหุ้มห่อตัวของเราก็เหมือนกัน ถลกออกไปทั้งตัวแล้ว เอาไปปูนั่งปูนอนซิ มันจะมีใครสามารถนั่งนอนล่ะ หนังมนุษย์ เอาไปผัดไปทอดล่ะ ใครชอบที่จะกินกันบ้าง มันไม่มีอะไรที่จะสวยงามให้ เนื้ออยู่ในกาย ถ้าหากเอาหนังออกไป ก็ไล่แมลงวันไม่ทัน มันจะมาขึ้มาเกาะมากิน เพราะเหลือแต่เนื้ออยู่ในตัว มันเป็นแบบนั้น แล้วเป็นอย่างไรกันล่ะ แค่เป็นแผลเท่านั้นก็ยังรังเกียจ แล้วไม่มีหนังทั้งตัวจะเป็นอย่างไร มันสวยที่ไหน ทำไมไม่พิจารณา

ถ้าหากพิจารณาเข้าไปลึกกว่านั้นถึง *ไส้* ถึง *พุง* ถึง *ตับ* ถึง *ปอด* แล้วเอาออกมาดูข้างนอกเราจะชอบไหม คนที่ตับออกมาข้างนอก ปอด

ออกมาข้างนอก เห็นเข้าเราจะคิดอย่างไร ว่า เอ๊ะ ปอดคนนี้มันสวย ตับคนนี้มันงาม จะคิดไปไหม นี่คือ...การพิจารณาเพื่อแก้ไข ขับไล่ ความข้องติดคิดปรุงว่ามันสวยมันงาม อย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่มีอะไรสวยงามในกายของเรา ไม่ว่าไหลออกมาจากที่ใด ขุมใด บ่อใด ทวารใด เป็นแต่ขี้ทั้งนั้น เป็นแต่ของเน่าของเหม็นของปฏิกูล สิ่งที่มาเกาะเกี่ยวพัวพัน เช่น เสื้อผ้าที่เรานุ่งห่มจึงมีการซักฟอกกันอยู่เรื่อย เพราะมันของเน่าของเหม็นของปฏิกูลออกมา หรืออยากจะดูง่าย ๆ อาหารที่เราถือว่ามันเอร็ดอร่อย ทำมาด้วยความสะอาด ปรุงมาด้วยดีอยู่ในถ้วยในจาน ข้าวก็เป็นข้าวที่สะอาดที่ดี หุงมาแล้วเพียงเอาเข้าไปในปากเคี้ยวเข้าถูกน้ำลายของเราเท่านั้น คายออกมาเป็นอย่างไร มันปฏิกูลขนาดไหน ใครเล่านอกจากบ้า มันจะไปกินอีกได้ มันปฏิกูลอยู่ขนาดนี้เพียงเข้าปาก ถ้ามันลงถึงท้องถึงกระเพาะ มันจะเป็นอย่างไร มันจะปฏิกูลกันไปใหญ่ นี่...เรื่องของมนุษย์ มันเป็นปฏิกูลอยู่อย่างนี้ ไม่ได้ตำหนิแล้วเราเป็นอย่างไร รูปที่เรารักใคร่ เราเต็มใจ เราปรารถนานั้น มันก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่า

รูปนั้นมันจะวิเศษวิโส เป็นเพชรเป็นพลอยมาจากที่ไหน มันทำนองเดียวกันกับเราที่เห็นของของเราอยู่ นี่คือ...การขับไล่ความสงสัย ขับไล่ความกำหนัดยินดี จะต้องคลี่คลายพินิจพิจารณา เพื่อแก้ไขใจที่ข้องติดต่าง ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงของมัน

ถ้าจะพิจารณาลงไปสู่ธาตุจริงจัง ก็ทำนองเดียวกัน ไม่ว่าใครทั้งหมดก็ธาตุ 4 เหมือนกัน ธาตุ 4 นี้ เรายืมเขาอยู่ ไม่วันใดก็วันหนึ่งเขาจะคืนไปสู่ที่เดิมของเขา เราไม่มีสิทธิที่จะอยู่ต่อไปได้ ทุกคนจะเป็นอย่างนั้น เมื่อมันไปอย่างนั้น จิตออกจากกายไปแล้ว กายนี้ยังมีอยู่มหาภูตรูปยังคงที่อยู่ แต่ไม่มีจิตเท่านั้น มันเป็นอย่างไรกันเล่า มันคงกำหนัดยินดีในกันและกันไหม จะเอาไปนอนเทินกันไว้มากเท่าไร คนที่เคยเป็นบ้าในเรื่องของกาม เอาไปเทินกันขนาดไหน มันก็ไม่มีอะไรที่มันจะเพลิดเพลิน เรื่องของธาตุจริงจังมันเป็นอย่างนั้น

แต่จิตใจของพวกเราท่านมันหลงมันติด เมื่อติดใจเข้ามา ก็อาศัยในธาตุ 4 นี้ จึงสำคัญว่าหญิงว่าชาย ว่าน่ากำหนัดยินดีอย่างนี้ ความจริงรูปกายไม่มีความหมายอะไร ถ้าหากเป็นแต่รูปกายจริงจังมันเป็นอย่างนั้น นี่คือ...การพิจารณาเพื่อแก้ไขจิตใจของตัวที่ชั่วเสีย คิดปรุงต่าง ๆ ให้ตกออกไป ราคะตัณหาในใจ ถ้าหากเห็นตามที่เป็นจริงอย่างนั้นว่า รูปร่างกลางตัวของเรานี้ ไม่มีอะไรที่จะสวยสดงดงามน่าดูน่าอยากได้ เมื่อไม่น่าดูน่าอยากได้อย่างนั้น จิตใจมันก็ไม่กำหนัด มันก็เบื่อหน่าย ความหลงใหลใฝ่ฝันบ้าบอของใจที่เข้าไปติดข้อง พอมันเห็นชัดเจนตามเป็นจริงของมัน มันปล่อยได้วางได้

ความโลภที่อยากได้ส่วนอื่นเรื่องอื่นก็ทำนองเดียวกัน ถ้าหากเราพิจารณาในธรรมะ ก็มีการละการถอนการปล่อยการวางได้ ธรรมะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เหมือนกันกับยาแก้โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ คนที่เป็นโรคจำเป็นที่จะต้องหายามารับ-ประทานมารักษา ไม่อย่างนั้น โรคบางอย่างก็ไม่มี

วันเวลาที่จะหายจากตัวของเราไปได้ ยิ่งเป็นโรคภายใน คือโรคของใจ โรคกิเลสตัณหานี้ จำเป็นอย่างจริงจังที่พวกเราท่านจะต้องแสวงหาธรรมะมารักษา คนที่รักษาหายไปแล้วนับหมื่นนับแสน ก็ด้วยอำนาจยาคือธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านเหล่านั้นตั้งใจรักษาไม่ประมาทนำยาคือธรรมะมาแก้ไขจิตใจของตัวที่ชั่วเสียต่าง ๆ ให้หายออกไปให้คลายกำหนัด ให้หมดมานะทิฐิ หมดโลภ หมดโกรธ หมดหลงจากตัวของตัวไปได้

พวกท่านก็เป็นโรคชนิดเดียวกันกับพระอริยเจ้าที่เคยเป็นมา ถ้าหากเราประมาท เมินเฉยว่า ธรรมะสมัยนี้ไม่เป็นของดิบของดี ไม่เป็นหยูกเป็นยาที่จะแก้ไขกิเลสตัณหา เราจะไปหาเรื่องอันอื่นมาแก้ไข อย่าไปคิดเลยว่าจะพบจะเห็นยาวิเศษขนานอื่นที่ยิ่งกว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ จะต้องนำธรรมะเท่านั้นมาแก้ไข

ถ้าเราพิจารณาได้ เชื่อถือธรรมะของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นยาสำหรับขับไล่กิเลสตัณหาใน

หัวใจ นำธรรมะมากำหนดพินิจพิจารณามารักษาใจของเรา ตามกาลตามเวลาตามเรื่องที่กิเลสตัณหาเกิดขึ้น เช่น ความรักเกิดขึ้น ความกำหนัดยินดีเกิดขึ้น เราอย่าไปเล่นเรื่องเมตตากรุณา ถ้าหากไปเล่นเรื่องเมตตากรุณา แทนที่กิเลสตัณหาอยู่ในจิตในใจจะตกไป มันไม่เป็นอย่างนั้นมันยิ่งกลับกำเริบขึ้น เพราะเมตตา คือความรักใคร่เอ็นดูในรูปนั้น ๆ โดยปกติ จิตใจของเราที่ยังไม่ได้คิดปรุงอย่างนั้น มันก็ติดก็ข้องอยู่แล้ว ยิ่งไปคิดเอารูปที่มันกำหนัดยินดีที่มันไปชอบใจ มาใคร่ครวญพิจารณาในความสวยความงามของมันเท่าไร จิตใจก็จะต้องเกิดกำเริบขึ้นเท่านั้น ผลที่สุดก็จะเป็นพิษเป็นภัยใหญ่โต จนถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ คนที่มันกำเริบจริงจังมันเป็นอย่างนั้น เหมือนกันกับไฟต้น ๆ มันก็เกิดขึ้นนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าหากมันเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว ไม่ว่าลำเป็นลำตาย ไม้ในป่ามันเผาไปได้หมด

นี่...กิเลสตัณหา มานะ ทิฐิ ความชั่วเสียของคนก็ทำนองเดียวกัน ถ้าหากไม่ระวังรักษาเอาไว้ มันเกิดขึ้นจากใจนิด ๆ หน่อย ๆ แต่ปล่อย

ประมาทให้มันเกิดขึ้นมาก มันก็เผาไปไหม้ไปหาความสงบเย็นใจไม่มี

ท่านจึงให้นำธรรมะมาแก้ไข เหมือนน้ำดับไฟ เมื่อมีน้ำมากเท่าไร ไฟมันก็ดับไป มันสู้น้ำไม่ได้ ธรรมะก็ทำนองเดียวกัน เมื่อมีมากเท่าไรจิตใจที่มีโลภโกรธหลงมันก็หมดไปจึงแก้ไขด้วยธรรมะ คือ อสุภ อสุภํ อนิจจํ อนัตตาต่าง ๆ ที่จะนำมาล้างมาแก้ไข อย่าไปใช้เมตตา *เมื่อเวลาที่จิตมีความกำหนัดยินดี เมื่อเวลาจิตยังติดข้องในรูปจะต้องหาธรรมะตรงกันข้ามมาแก้ไข ไม่อย่างนั้นนำยาที่ไม่ถูกกับโรคมารักษามันก็ไม่หายให้* ต้องนำยา*ที่เป็นปรปักษ์ต่อโรคมารักษามันถึงจะหายได้* นี่...การพิจารณาธรรมะก็อาศัยสติปัญญาของพวกเราท่านที่จะมาขับไล่แก้ไขจิตใจ ไม่ใช่ว่ามันเกิดอันนี้ขึ้นอย่างนี้ เราจะพิจารณาอยู่อย่างนี้ซึ่งเป็นของที่แก้ไขกันไม่ได้

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติมีปัญญาในตัว ไม่อย่างนั้นก็จะไม่ทันกับเรื่องของกิเลสตัณหา

เรื่องไม่ทันกับกิเลสตัณหานั้นเราเคยไม่ทันมาแล้ว เคยโง่มาแล้ว เคยสอบตกมาแล้ว มันจึงเกิดจึงตายกันอยู่เรื่อยมาจนตลอดกระทั่งปัจจุบันนี้ กิเลสตัณหายังออกหน้าออกตาอยู่สม่ำเสมอไป เดี๋ยวใจคิดอย่างนั้น เดี๋ยวใจปรุงอย่างนี้แล้วหลงใหลใฝ่ฝัน วันนั้นจิตเป็นอย่างนั้น วันนี้จิตเป็นอย่างนี้ วุ่นวิ่วุ่นวาย หาความปล่อยวางเด็ดขาดไม่มีในตัวของตัว นี่คือ... เรื่องไม่ทันกันกับกิเลสตัณหา เรื่องปัญญาไม่พอต่อกิเลส

ถ้าหากอบรมพินิจพิจารณาธรรม ศึกษาปฏิบัติจริงจัง จิตใจของพวกเราท่านที่เคยโง่ ไม่ทันกับเรื่องอารมณ์สัญญานั้น อย่าไปคิดว่ามันจะไม่ทันสักที ถ้าหากมันละเอียดเข้าไปมันถึงเรื่องบทที่จะทันมันต้องทัน มันเป็นอัตโนมัติของมันโดยไม่ได้ตั้งเอาไว้ สติจะต้องมีอยู่ตลอดเวลาเป็นมหาสติ อะไรเกิดขึ้นปรุงขึ้นจากใจ เรื่องของสังขารจะเข้าใจ ปัญญาจะไตร่ตรองคิดอ่านเรื่องนั้น ๆ ผลักดันออกไป ถ้าหากมีความหมายของใจ ปกติเรื่องของสังขาร ถ้าไม่มีความหมายของใจมันไม่ใช่เรื่องของกิเลส พระ-

พุทธเจ้าหรือพระอริยเจ้าผู้หมดกิเลสท่านก็ยังมีสังขารอยู่ ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ เรียกว่า *ขันธ์* ขันธ์อันนี้ถ้าหากจิตไม่เป็นกิเลสมันก็ไม่เป็นกิเลสอะไรให้ ถ้าจิตเป็นกิเลสมันก็เป็นกิเลส เมื่อเราฝึกหัดทำในจิตในใจ ถึงขั้นอัตโนมัติมันจะทราบเรื่องเหล่านี้โดยไม่ได้ตั้งกฎเกณฑ์เอาไว้ อะไรเกิดขึ้นมันทราบ แล้วมันก็ดับไปตามหน้าที่ของมัน ความจริงมันดับอยู่อย่างนั้น แต่สัญญาความมั่นหมายของใจมันไปหมายเอาว่า อันนั้นเป็นอย่างนั้น อันนี้เป็นอย่างนี้

สัญญา *นี้เป็นเรื่องสำคัญ ทำจิตใจของพวกเราท่านให้บ้าให้บอ ให้ดีใจเสียใจไปได้เพราะความหมายของใจ* ผ่านไปไม่ทราบว่ากี่เดือนกี่ปี แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ดีที่ชอบพอนำมาคิดมาปรุงมันยังเกิดความดีใจเสียใจขึ้นได้อีก สิ่งที่ชั่วที่เสียก็ทำนองเดียวกัน ทั้งที่ผ่านไปไม่มีอะไรเหลือหลอแต่มันไปคิดไปปรุงไปจับไปติดไปข้องในของที่มันเคยไม่ดีไม่พอใจมา มันก็โกรธขึ้นได้ มันเป็นอย่างนั้น เรื่องจิตใจพวกเราท่าน

เหตุนั้น เรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องศึกษา ถ้าหากจิตของเรามีปัญญามีสมาธิแล้ว ไม่ต้องไปศึกษาที่อื่น ศึกษาในเรื่องของธาตุของขันธ์นี่แหละ ถ้าทราบเรื่องธาตุเรื่องขันต์ตามเป็นจริงของมัน ผู้มารู้เรื่องธาตุเรื่องขันธ์คืออะไร และสิ่งเหล่านี้มันเป็นอะไรกับธาตุกับขันธ์มันมาอาศัยกันหรือมันอยู่เอกเทศตอนที่ธาตุขันธ์ยังอยู่ที่เราไม่ได้พินิจพิจารณา เห็นความรู้ที่เหนือธาตุเหนือขันธ์จิตใจของเรามันผสมกันอย่างไร

เมื่อเราประพฤติปฏิบัติธรรมวินัยตั้งใจรักษา ภาวนาจริงจัง ความรู้ธาตุรู้ขันธ์อันนี้ตามความเป็นจริงของมันนั้น มันเป็นอย่างไรอีกสิ่งที่เหนือธาตุเหนือขันธ์อย่างนี้ มีใครผู้ไม่ประพฤติปฏิบัติจะเห็นกัน เมื่อเห็นแล้ว ความสงสัยเรื่องธาตุเรื่องขันธ์ กับความสงสัยเรื่องผู้มารู้ มาเห็นผู้บริสุทธิ์ มันไม่มีอะไรที่จะสงสัยในใจอีก จะมีอะไรที่จะปฏิบัติแก้ไขอีก ความจริงมันหลงธาตุหลงขันธ์นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ หลงเราก็หลงเขา

เท่านั้น ถ้ามาทราบเรื่องธาตุเรื่องขันธ์ของตัวตามความเป็นจริง ธาตุขันธ์ของคนอื่นเป็นหมื่นเป็นแสน หรือทั่วโลกธาตุ มันก็ทำนองเดียวกัน ไม่มีอะไรที่ธาตุขันธ์เหล่านั้นจะมายั่วยุให้จิตใจหลงใหลใฝ่ฝันเพราะเข้าใจในธาตุขันธ์ของตัว

นี่คือ...การศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะรู้เห็นเป็นจริงอย่างนั้น จึงไม่มีอะไรที่จะสงสัย ไม่มีอะไรที่จะไต่ถามคนอื่น เพราะทราบดี ถ้าทราบแล้วก็จะตอบคำเดียวกัน เพราะท่านเหล่านั้นได้รู้เห็นตามเป็นจริง ถ้าไม่รู้เห็นตามจริงแล้วก็เหมือนถามคนใบ้ ไม่มีอะไรที่จะตอบให้เพราะเขาไม่เห็นไม่เป็นในใจ ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านั้นมีอยู่ แต่เราไม่ฟื้นฟูสิ่งเหล่านั้นไม่ปรับปรุงสิ่งเหล่านั้น ไม่ทำสิ่งเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ให้ *คนที่มีที่ดินที่สวนอยู่ แต่ไม่ได้ปลูกฝังอะไร สวนมันมีอยู่ดินมันมีอยู่ แต่มันก็ไม่เกิดผลเกิดประโยชน์อะไรให้ ถ้าหากเขาทำลงไป พืชผลในสวนก็จะตอบสนองให้ คือให้ได้รับความสุขความ*

สบายมีอยากมีกินมีใช้มีสอยต่อไป นี่...ธาตุขันธ์ของพวกเราท่านก็ทำนองเดียวกัน มันมีอยู่

พระพุทธเจ้าก็เอาธาตุขันธ์อันนี้ประพฤติปฏิบัติ อริยสัจทั้ง 4 ก็อยู่ในธาตุในขันธ์ ทุกข์มันมีอยู่ที่ไหน อยู่ในดินฟ้าอากาศที่อื่นไหม สมุทัยความอยากของใจ ความก่อทุกข์ก่อภัยให้แก่ตัวของตัวมันอยู่ที่ไหนล่ะ อยู่ในตำรับตำรา หรืออยู่ในกายในใจของเรา ต้องดูเข้ามาภายในพิจารณาเข้ามาภายใน *เมื่อปฏิบัติรูป รู้ตามเป็นจริง เห็นสมุทัยที่อยู่ในใจได้ ละถอนไปแล้วความดับทุกข์มันเป็นอย่างไร จะไปสงสัยที่ไหน มันเกิดกับใจของตัว มันเป็นอยู่ในตัวของตัว นี่คือ...การปฏิบัติศาสนา*

มรรค *ข้อดำเนิน ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือ มรรคทางดำเนินข้อปฏิบัติมันมีอยู่ที่ไหนล่ะ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ความเห็นชอบดำริชอบมันก็เกิดขึ้นจากใจ* สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ นี่...ก็คือเป็นเรื่องของศีล คือเรื่องของกาย วาจา ไม่ได้มีอยู่ที่อื่น กายวาจาก็

มีอยู่ในตัวของเราทั้งนั้นสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็คือเรื่องของใจ ทำนองเดียวกันใคร เล่าไปพากเพียร ถ้าไม่ใช่ใจเป็นผู้พากเพียร มาพินิจพิจารณา มันอยู่ที่ไหน อยู่ในตำรับตำราหรืออยู่ในจิตในใจของเรา สมาธิความตั้งมั่นก็เหมือนกัน

การพูดถึงธาตุ ถึงขันธ์ ถึงกาย ถึงจิต มันจึงทั่วไปหมด ในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรากำหนดลงไปนี่ พิจารณาลงไปนี่ สิ่งใดไม่ดีที่ยั่วยวนยั่วเย้าจิตใจของเราให้ปรุงคิดผิดข้อง เกิดความทุกข์ เกิดโทษต่าง ๆ เกิดความโลภ ความหลง เราก็พยายามดูให้เห็นแล้วก็ขับไล่ แก้ไขไปด้วยปัญญาของเรา ส่วนใดที่ทำให้จิตของเราสงบระงับ รู้แจ้งเข้าใจจริง เราก็กำหนดสิ่งนั้นเอาไว้ รักษาเอาไว้ จนเมื่อมันเพียงพอในตัวของมันเมื่อใดไม่ต้องปรารถนา

เรื่องความสุขของใจ ความหมดจดของใจ วิมุตติของใจนั้น มันเป็นผลเกิดขึ้นเอง เหมือน

กันกับเราบำรุงต้นไม้ เมื่อมันตกดอกออกผลแล้ว เช่น กล้วย หรือมะม่วง ขนุนก็ดี ไม่ต้องไปหาน้ำอ้อย น้ำตาลมาจากที่อื่น ถ้ามันสุกแล้วความหวานมันเกิดขึ้นเอง ถ้ามันยังดิบอยู่ยังอ่อนอยู่จะไปหาความหวานของมัน จะไปหาที่ไหนหาไม่เจอให้ ดอกผลของมันก็เหมือนกัน ถ้าต้นของมันยังไม่แก่พอแล้ว จะไปตัดไปฟันไปโค่น ไปยืนหา ดอกมันอยู่ที่ไหน ผลมันอยู่ที่ไหน ไปหาเท่าไรมันก็ไม่เจอให้ เมื่อมันแก่มา ถึงกาลเวลามันออกดอกออกผล มันออกเอง

นี่...การประพฤติปฏิบัติ กำหนดอรรถธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนก็ทำนองเดียวกัน กำหนดลงไป พิจารณาลงไป อย่าไปคาดหมายใฝ่ฝันว่า มรรคผลเมื่อไรจะเกิดขึ้น เมื่อเราทำไปเรื่อย ๆ ถึงกาลถึงสมัย ถึงเวลาของมันจะเกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นของมันเอง โดยที่เราไม่ได้คาดฝันว่ามันจะเป็นไปอย่างนั้น นี่คือ...เรื่องของวิมุตติ มันเกิดขึ้นเอง ไม่เหมือนเรื่องของมรรค

เรื่องของมรรคจะต้องอุตส่าห์พยายามทำเอา ศีลยังไม่มีรีบรักษา สมาธิยังไม่มีรีบกำหนด

พิจารณา รีบทำให้เกิดให้มีขึ้น ปัญญายังไม่มีก็พยายาม พินิจพิจารณา พยายามศึกษา พยายามค้นคิดพิจารณา มันค่อยเกิดค่อยเป็นขึ้นไป ศีล สมาธิ ปัญญา คือ **มรรค** *ไม่ใช่* **ตัวผล** *ตัวผลนั้นมันเกิดขึ้นเอง การกระทำบำเพ็ญจึงไม่ควรไปคาดหมายใฝ่ฝันหาผล* ว่ามันควรจะเป็นอย่างนั้น ควรจะเป็นอย่างนี้ นั่นมันเป็นหน้าที่ของมันจะเกิดเอง ไม่ต้องไปตบแต่ง ไม่ต้องไปปรุงคิด ให้กำหนดลงไป พิจารณาลงไป ไม่ให้ใจส่ายแส่ออกไปข้างนอก

เหมือนกันกับเรารับประทานอาหาร ถ้ารับประทานลงไป ๆ ความอิ่มไม่ต้องปรารถนา มันอิ่มมันบอกขึ้นมาเอง ถึงแม้จะมีอาหารในถ้วยในชามเต็มหม้อเต็มไหอยู่ มันก็กินอีกไม่ได้ มันอิ่มนี่...ก็ทำนองเดียวกัน การพินิจพิจารณาจิตใจ ขับไล่กิเลสตัณหาเมื่อมันหมดออกไป บริสุทธิ์อย่างไรมันทราบในจิตในใจของเราเพราะธรรมะเป็น สนฺทิฏฺฐิโก ธรรมะเป็น ปจฺจตฺตํ ธรรมะเป็นอกาลิโก มันเกิดขึ้น เป็นขึ้น ไม่มีกาลมีสมัย ถ้าหากถึงคราวถึงเวลาของมัน ใจที่บริสุทธิ์นั้นก็ทำนองเดียวกัน

เป็นอกาลิโก ไม่มีสมัยใดจะสงสัยว่าจะทำอย่างไร อีกต่อไป เมื่อถึงความบริสุทธิ์แล้วมันสุข มันดี มันวิเศษอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ขอพวกเราท่านที่มุ่งหน้าตั้งตามาประพฤติปฏิบัติกระทำบำเพ็ญให้เกิดให้เป็นให้เห็นให้รู้ อย่าไปตำหนิใส่โทษตัวเองว่าอาภัพอับวาสนา ทำมานานแล้วไม่เห็นอะไรเกิดขึ้น ขอให้ทำไปเถอะ มันจะเกิดจะเห็นจะเป็นทั้งนั้น เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นของกลาง ไม่ใช่เป็นสิทธิ์ของใคร ใครทำคนนั้นมีสิทธิ์ที่จะประพฤติปฏิบัติ ที่จะได้จะเห็นจะเป็นจะรู้ ถ้าหากไม่ทำเพียงแต่ปรารถนา *อย่าหวัง จะมีวาสนามากมายขนาดไหน ถ้าไม่ทำก็ไม่มีวันมีเวลาที่จะบรรลุธรรมะขั้นสูงสุดได้ จงมั่นใจว่า เรามีวาสนา ไม่อาภัพ ทุกคนเกิดมาจะเป็นหญิงก็เป็นหญิงสมบูรณ์ เป็นชายก็เป็นชายสมบูรณ์ ไม่ใช่อาภัพสัตว์ ที่จะห้ามการตรัสรู้*

ขอให้ทุกคนจงตั้งหน้าพินิจพิจารณา ประพฤติปฏิบัติ ก็จะประสบความสุข ความเจริญ เห็นธรรมะที่พระพุทธเจ้ารู้เห็นอย่างเด่นชัดในจิตในใจของตัว จะไม่มีการสงสัย

การอธิบายธรรมะ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงเท่านี้ เอวํ

".....การรักษาใจ รักษายากยิ่งกว่าสิ่งทั่วไปในโลก เพราะใจเป็นนามธรรม เป็นของละเอียด แต่เมื่อรักษาได้ ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐวิเศษเท่ากับเรื่องของใจ ไม่มีอะไรที่จะมีค่าสูงเหมือนการรักษาใจให้ปลอดภัยไปจากกิเลสตัณหา....."

".....ใจมันเป็นตัวการสำคัญ เป็นนายของกาย ของวาจา อาจบังคับบัญชาให้ทำ ให้พูดในสิ่งที่ชั่วที่ผิดไปได้....."

มนุษย์สำคัญที่ใจ

เทศน์เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2522

การฟังธรรมะก็เหมือนกันกับว่าเรา ชาร์จแบตเตอรี่เพื่อความสว่างไสว ถ้าแบตเตอรี่ ไม่ได้ชาร์จ มันหมด มันก็ไม่มีแสงสีอะไร ทำให้ไม่อยากใช้ การฟังธรรมะก็ทำนองเดียวกัน บำรุงสติปัญญา ปลูกศรัทธาความเพียรขึ้น ถ้าขาดการสดับรับฟัง เราคิดเองปรุงเอง บางท่านบางคนก็ไม่มีปัญญาพอสามารถที่จะสอนตัวได้ ฉะนั้น จึงต้องมีการสดับรับฟังกันอยู่เรื่อย ๆ เพราะคนโง่ก็มีคนฉลาดก็มี มารวมกันเป็นกลุ่มก้อนหลายหน้าหลายตาหลายรูปหลายนาม

ธรรมะเป็นเครื่องแนะสอนกายใจของบุคคล เราอยู่ร่วมกัน นิสัยใจคอไม่เหมือนกัน บางท่านบางคนก็เป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว บางท่านบางคนก็ไม่ใคร่โกรธง่ายเท่าไร นิสัยมันเป็นไปต่าง ๆ แต่ถึงอย่างไรก็ดี การมาอยู่ร่วมกัน ต้องมีการอดกลั้นทนทานต่อกัน

การมาสู่วัด ก็คือการมาปฏิบัติกายใจ ไม่ใช่มาสร้างทิฐิมานะ ไม่ใช่มาสร้างกิเลสตัณหา ฉะนั้น การอยู่ร่วมกันจำนวนมากหลายกายหลายใจ มันก็ต้องมีการกระทบกระเทือนกันเป็นบางสิ่งบางอย่างเหมือนกัน ถ้าหากขาดการยับยั้งชั่งตวงทางจิตทางใจ ก็เกิดทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้น เมื่อเกิดทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้น คนอื่นเขาเห็นเขาก็ดูหมิ่นนินทานักปฏิบัติขี้หมามาทะเลาะกัน เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนั้นอย่างนี้ ตัวของตัวเองก็ตำหนิ เพราะความไม่รอบคอบ ไม่มีปัญญา จึงเกิดทะเลาะเบาะแว้งกัน ถ้าหากมีปัญญา ฝ่ายหนึ่งเขาชั่วเขาเสีย ก็อภัยให้เขาไปตามเรื่องของเขา เขาชั่วเราอย่าไปชั่วกับเขา เราเฉยเราไม่ตอบถ้อยตอบคำของเขา คำพูดของคนนั้น

ก็นับวันจะเบาไป หมดไป เพราะเราไม่สนใจ ไม่ทำชั่ว เราสนใจในความดี อะไรมันดี ถึงอยู่ในตำรับตำราก็ตาม หรือครูบาอาจารย์แนะสอนก็ตาม หรือเราคิดขึ้นได้ก็ตาม *เราต้องทำความดีนั้น ๆ ต้องคิดความดีนั้น ๆ เพื่อแก้ไขความชั่วทั่วไปให้ตกให้หล่นออกไป นี่...คือการปฏิบัติทางศาสนา* หากไม่ได้พินิจพิจารณาอย่างนั้น ปล่อยตัวของตัวให้เป็นถังขยะ อะไรมาก็เก็บเอาโกยเอา ของเน่าของเหม็นของบูดของเสีย เขาก็ทิ้งก็โยนลงใส่นั้น เป็นแบบนั้นไม่มีวันเวลาที่จิตใจจะสงบระงับให้ จิตใจจะเยือกเย็นสุขสบายให้ มีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวาย กระสับกระส่าย อยู่คนเดียวก็เปลี่ยว ไม่มีเพื่อนฝูงที่จะปรึกษาปรารภ ไม่มีใครที่จะสนทนาปราศรัยพูดคุยด้วยก็อยู่ไม่ได้ ครั้นอยู่หลายคนก็ถือว่ากังวลวุ่นวาย มันหาความเหมาะสมพอดิบพอดีสำหรับจิตของคนที่มักส่ายออกไปข้างนอกไม่ได้

ถ้าหากคนฉลาดอยู่ด้วยกันแม้เป็นพันเป็นหมื่น แต่ละท่านแต่ละคนก็มีจิตมีใจเหมือนกัน เราทำดีของเรา รักษาตัวของเราไม่ให้ชั่วให้เสีย ไม่ให้

ผิดไปจากศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มันก็ไม่ได้ไปกระทบกระเทือนคนอื่นเขา ต่างคนต่างรักษากายวาจาใจของตัวอยู่อย่างนั้น ความชั่วความเสียอะไรมันก็ไม่เกิดขึ้น คุณความดีที่เรามุ่งหน้าทำ มันก็เจริญงอกงามขึ้น เมื่อเป็นอย่างนั้น ถึงจำนวนมากเท่าไรมันก็ไม่หนักใจ มีแต่จะเกิดคุณเกิดประโยชน์ว่านักบวชนักปฏิบัติกลุ่มนั้นสามัคคีกัน ตั้งหน้าตั้งตาเจริญภาวนาละกิเลส ตัวของเขาที่เห็นเข้าก็เกิดความเลื่อมใสเต็มใจ ต่างคนก็ต่างยิ้มแย้มแจ่มใส มีกายมีใจสงบ ถ้าหากไม่อย่างนั้น มีเพียงคนสองคนก็ทะเลาะกัน มันก็ไม่เกิดสาระประโยชน์ให้เพราะการทะเลาะกันการถกเถียงกัน ด่าว่ากัน มันไม่ใช่ทางเจริญ ทางโลกหยาบ ๆ เขาก็ดูหมิ่นนินทา

ยิ่งผู้ประพฤติปฏิบัติทางธรรมวินัยที่มีเพศเป็นนักบวชยิ่งมีความละเอียดอ่อนเข้าไปอะไรที่จะทำให้คนอื่นดูหมิ่นนินทานั้น จะต้องคอยระวังรักษาสังวรเอาไว้ เอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะเราเป็นนักบวช เป็นแบบพิมพ์ เป็นนักปฏิบัติ เป็นแบบพิมพ์ของชาวโลกทั่วไป ผู้ประพฤติปฏิบัติกายใจ

ในศีลในธรรม ถ้าประพฤติถูกต้องตามทำนองคลองธรรมจริงจัง คนอื่นที่เขายังไม่เห็นเขาก็อยากเห็นเพราะกิติศัพท์ กิติคุณความดีมันโด่งดังไป ใครก็อยากจะรู้ อยากจะเห็นด้วยตาของตัวเอง คนที่เห็นแล้วก็เกิดศรัทธาเลื่อมใส เพราะตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติกายใจจริงจัง ไม่ใช่มาเล่นมาเพลิน

นี่...เรื่องที่จะรักษาศาสนา ทำให้คนสนใจศาสนา ตัวของตัวเองสนใจในตัวของตัวเป็นเบื้องต้น ส่วนใดชั่วเสียที่พระพุทธเจ้าทรงแนะสอนให้ละ ก็รีบละ รีบกำจัด อย่าไปถือเอาไว้ว่าเป็นของดิบของดีมีคุณค่า สิ่งใดที่ท่านแนะสอนให้บำเพ็ญ ก็รีบบำเพ็ญไป จนให้ได้รับความสงบ ความสุข ความวิเวกของจิตของใจ เรามาอยู่ป่ากายวิเวกคือไม่ได้เกี่ยวข้องวุ่นวายกับเรื่องภายนอก

วิเวก *ในตำหรับตำราท่านกล่าวเอาไว้ 3 อย่าง คือ กายวิเวก จิตวิเวก และอุปธิวิเวก*

กายวิเวก ก็หมายถึงอยู่ในสถานที่เปลี่ยวไม่มีคนไปเพ่นพ่าน นี่...หาง่าย ไม่ว่าตั้งแต่มนุษย์

นักปฏิบัติ สัตว์มันก็พอหาได้ ความวิเวกของกาย หมายถึงอยู่ในที่เปลี่ยว แต่ถ้าหากจะพูดเข้ามาอีกนัยหนึ่ง ความวิเวกของกายของวาจานั้น อาศัยศีลเป็นเครื่องยึดมั่นรักษาเอาไว้ ผู้ที่มีศีลรักษากายวาจาของตัว ไม่ทำชั่วทำเสียเป็นกายวิเวก คือสงบจากความชั่วหยาบ ๆ ซึ่งเคยทำเคยพูดมาก่อน

ถ้าหากจะพูดถึงเรื่องวิเวก คือความเปลี่ยว อยู่สถานที่ไม่มีบุคคลเกี่ยวข้องเพ่นพ่าน แต่ไม่รักษาศีลของตัว ทำชั่วทำเสีย อย่างนั้นก็ไม่ใช่กายวิเวก คือไปดักปล้น ดักจี้ ดักฆ่า ดักตี ดักคิด ดักปรุง วางแผนในทางชั่วทางเสีย ประหัตประหารคนอื่น คดโกงต่อชาติ ศาสนา ทำนองนั้นไม่ใช่เรื่องวิเวกของกาย

วิเวกของกาย ที่พระพุทธเจ้ากล่าวเอาไว้ คืออยู่ในสถานที่เปลี่ยว แล้วก็รักษากายวาจาของตัว ไม่ให้ทำ ไม่ให้พูดด้านที่ชั่วที่เสียซึ่งเป็นทางผิดจากศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแนะสอน เมื่อกายวิเวกไม่วุ่นวายเดือดร้อนเรื่องอื่นแล้ว เราก็มากำหนดจิต

พินิจพิจารณาอรรถธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอน เพราะธรรมที่ท่านสอนนั้น ก็ไม่เหนือไปจากกายใจของพวกเรา

ใจของเราซึ่งยุ่งเกี่ยวติดข้องยึดถือสิ่งต่าง ๆ หมายมั่นปั้นยออย่างนั้นอย่างนี้ ว่าดีว่าชั่ว มันมีสาเหตุความจริงอย่างไรเราจะต้องวินิจฉัยพินิจพิจารณา หักห้ามจิตใจไม่ให้ค้นคิด ติดข้องในอารมณ์สัญญานั้น ๆ จนจิตวิเวกได้ คือสงบได้

ปกติของจิต ไม่มีวันเวลาสงบนอกจากหลับ ตื่นมาก็คิดปรุงยุ่งเกี่ยวกับเรื่องสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ อดีตบ้าง อนาคตบ้าง มันเป็นอยู่อย่างนั้น แต่ผู้ที่มาฝึกหัดปฏิบัติเพื่อความวิเวกของจิต ถึงมันคิด มันปรุงไปเรื่องต่าง ๆ ท่านก็ให้ปรุงในเรื่องของธรรม เราจะต้องยึดมั่นในคำบริกรรม หรือจะยึดมั่นในลมหายใจ หรือจะเพ่งพินิจสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งไม่ให้ใจไปค้นคิดเรื่องนอก มั่นใจ ตั้งใจ ยินดีเลื่อมใสว่าที่เราบริกรรมอยู่นั้น หรือเรากำหนดอยู่นั้นจะเป็นทางนำมาซึ่งความสงบสุข

ส่วนการคิด การปรุง การยุ่ง การเกี่ยวเรื่องนอกนั้น ต่างท่านต่างคนก็เคยเห็นมา ไม่มีอะไรที่จะสุขสมปรารถนา เรามาคิดมาพิจารณาอย่างนั้นก็หักห้ามจิตใจของเราเอาได้ พอใจในการกำหนด ยินดีในการบริกรรม หรือเพ่งพินิจอรรถธรรมสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ จนจิตใจขับไล่ *นิวรณ์ทั้งห้า คือ*

กามฉันทะ *ความใคร่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ* ทางโลกออกไปได้

กำจัด **ความพยาบาท** *ปองร้ายผูกเวรแก่คนอื่นสัตว์อื่นต่าง ๆ* ให้หายไป

กำจัด **ถีนมิทธะ** *ความง่วงเหงาหาวนอนภายในจิตในใจ* ให้หมดไป ให้จิตมีความปิติอิ่มใจในความรู้ ความเห็นของตัวที่กระทำอยู่นั้น

กำจัดขับไล่ **อุทธัจจกุกกุจจะ** *คือความฟุ้งซ่านของใจ ความรำคาญในการเป็นอยู่ให้ตกไป* เพราะเห็นความสงบความสุข ความปล่อยวางของใจ

กำจัด **วิจิกิจฉา** *ความสงสัยอำนาจวาสนา ว่าเรามีพอที่จะกระทำบำเพ็ญให้เป็น ให้รู้หรือไม่ออกไป*

ตั้งใจเอาจริงเอาจังอย่างนั้นจิตก็รวมลงไป พอจิตรวมลงไป ความสุข ความสงบก็เกิดขึ้น เพราะจิตไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเคยเป็นเคยเห็นเคยรู้มาก่อน มันรวมตัวลงไปสู่จุดเดียวทางสมาธิท่านเรียกว่าอัปปนาสมาธิ คือลงถึงฐานของมัน ปล่อยปละละทิ้งสัญญาเวทนา ซึ่งเคยมีมาก่อนหมด ทั้ง ๆ ที่กายก็มีอยู่ เวทนาก็มีอยู่ แต่มันไม่เกี่ยวข้องกัน

จิตรวมอยู่เฉพาะเรื่องของจิต เมื่อมันเป็นอย่างนั้น เราก็เกิดอัศจรรย์ไม่เคยเห็นเคยเป็นอย่างนี้มาก่อน พอมาเกิดมาเป็นเข้า ความสุขความสบายส่วนนี้ประทับใจว่า เป็นความสุขที่ละเอียดเป็นความสุขที่สุขุม เป็นความสุขที่ทุกรูปทุกนามปรารถนา ถ้าหากคนทั่วไปเห็นเป็นอย่างนี้ จะมีความสุขมาก ไม่บ่นทุกข์ยากลำบากรำคาญอะไร

เพราะเราเห็น เราเป็นในตัวของเรา เราก็ทราบก็เชื่อ อยากจะกระทำบำเพ็ญ *นี่คือ...จิตเข้าไปถึงจิตวิเวก ปราศจากสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ สงบรวมนิ่งอยู่เฉพาะจิต ท่านเรียกว่า* **จิตเวิเวก**

ผู้กระทำบำเพ็ญ ผู้ประพฤติปฏิบัติ เท่านั้น จะเห็นจะเป็นในจิตในใจของตัว ไม่ใช่อ่านตำรับตำรา ฟังมาจำได้ มันเห็นมันเป็นในการกระทำบำเพ็ญของตัวจริงจัง จึงเชื่อมั่น ขยัน ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ ไม่อย่างนี้ก็เหลาะแหละ เหลวไหล ทำไปนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เบื่อหน่ายเพราะไม่เห็น ไม่เป็น ไม่เย็น ไม่สงบ ถ้ามันเห็น มันเป็น มันเย็น มันสงบอย่างนั้น ทุกคนเชื่ออยากจะกระทำบำเพ็ญ เห็นคุณค่าของการประพฤติปฏิบัติ นี่คือ... จิตวิเวก สงบลงรวม พอถอดถอนขึ้นมาก็มีกำลังของปัญญา ที่จะพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ให้รู้เห็นตามเป็นจริงได้ว่า อะไรเป็นอะไรกันแน่ ที่จิตไปคิดติดข้อง มันก็มีปัญญาที่จะพินิจพิจารณาไป

พิจารณาไป พิจารณาไป เข้าใจในส่วนใด ส่วนนั้นมันก็หลอกลวงเราอีกไม่ได้ เพราะ

เราเข้าใจ เราทราบชัดว่าอันนั้นเป็นอันนั้น อันนี้เป็นอันนี้ เข้าใจดีด้วยการพินิจพิจารณาของตัว นี่คือ...การละจากเรื่องชั่วต่าง ๆ ทางใจ จนหมดเรื่องทั่วไป หมดความสงสัย หมดความติดข้องซึ่งจิตใจเคยสงสัย เคยอยากได้ เคยติดข้องต่าง ๆ *เมื่อปัญญาประหัตประหารกิเลสตัณหาในจิตในใจตกออกไป หลุดออกไป หมดออกไปแล้ว ท่านเรียกว่า* **อุปธิวิเวก** *คือสงบจากกิเลส กิเลสหน้าไหนจะมารบกวนจิตใจอีกไม่มี นี่คือ...เรื่องวิเวกในทางศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแนะสอนว่า เป็นกิจสำคัญที่นักปฏิบัติจะประพฤติปฏิบัติ จะรู้จะเห็นกัน* ถ้ายังไม่เห็นไม่เป็นอย่างนั้น ความสงสัยมันก็มีอยู่เป็นธรรมดา เพราะเราไม่เห็นไม่เข้าใจชัดเจนในสิ่งนั้น ๆ เหมือนกันกับสิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่เคยเห็นก็สุ่มเดาเอา คิดเอาว่ามันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

ไม่ว่าอะไรทั้งหมดที่เราไม่เข้าใจ ไม่ได้สัมผัส ไม่ได้เห็นชัดเจนในตัวของตัว มันเกิดสงสัย ถ้ามันเห็นมันเป็นในใจของตัว สิ่งนั้นมันหมดสงสัย ความหมดสงสัยก็ตัวของตัวเองทราบ

ไม่ใช่คนอื่นจะมาบอกให้ว่า หมดสงสัยแล้วนะ แต่ทั้ง ๆ ที่ตัวยังสงสัยอันนั้น อันนี้อยู่ *ถ้ามันหมดสงสัยภายในจิตในใจ ถึงใครจะไม่มารับรองให้ เราผู้ประ-พฤติปฏิบัติก็ทราบจากใจของเราว่ามันหมดจด ไม่มีอะไรจะละจะบำเพ็ญต่อไป สิ่งนี้การประพฤติปฏิบัติทางศาสนาท่านถือว่า* **วิเวก อุปธิวิเวก** *ท่านก็เรียกก็หมายถึงความบริสุทธิ์ของใจ จะเรียกว่า วิมุตติก็ถูก นิโรธก็ถูก นิพพานก็ถูก ถ้ามันเป็นอย่างนั้น ไม่มีอะไรที่จะสงสัย*

ถ้ามันไม่เป็นในจิตในใจ ถึงจะศึกษาเล่าเรียนมาได้มากขนาดไหน มันก็ไม่หายสงสัย มันยังข้องติดอยู่ เพราะคิดว่ามันคงจะเป็นอย่างนั้น คิดว่ามันคงจะเป็นอย่างนี้ ถ้ามันเกิด มันเห็น มันเป็น มันรู้ในจิตในใจจริงจัง มันเป็นอย่างไรเราทราบอยู่ภายในของเรา นี่...อานิสงส์ของการประพฤติปฏิบัติ

การมาประพฤติปฏิบัติก็มุ่งมั่นความวิเวก อย่าวุ่นวายก่อกวนตัวเองและคนอื่น ให้ตั้ง

หน้าตั้งตารักษากายวาจาใจของตัว เมื่อต่างท่านต่างคนรักษา ความชั่วเสียต่าง ๆ นา ๆ ไม่ให้ทำไม่ให้พูดไม่ให้คิด ในจิตของตัวแล้ว คนอื่นมีเป็นหมื่นเป็นแสน มันก็ไม่กระทบกระเทือนกัน ต่างท่านต่างคน ต่างมุ่งมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสงบสงัด เพื่ออรรถ เพื่อธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน มันอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข มีจำนวนมากเท่าไรก็เป็นคุณเป็นประโยชน์สำหรับโลกเท่านั้น

ตรงกันข้ามความชั่วเสียต่าง ๆ ซึ่งมันมีอยู่ในกายวาจาใจของตัว ไม่เคยชำระสะสางมีแต่สะสมให้มากมูลขึ้น ความชั่วทางกายเมื่อมันมีมากขึ้น มันก็กระทบคนอื่น ความชั่วทางวาจาก็เหมือนกัน เมื่อตัวของตัวรักษาชั่ว กำจัดชั่วไม่ได้คนอื่นที่มาเกี่ยวข้องก็เกิดความวุ่นวาย เดือดร้อนเพราะตัวของตัวร้อน เพราะตัวของตัวชั่ว ตัวของตัวเสีย ฉะนั้นต่างท่านต่างคนต่างมาปฏิบัติก็ให้กำหนดพินิจพิจารณาดูกายวาจาใจของตัว

ชั่วเสียมันไม่ได้เกิดขึ้นจากที่อื่น ความสุขความสงบก็ไม่ได้เกิดขึ้นจากที่อื่น สิ่งอื่นภายนอก

มันไม่เคยรบกวนตัวของตัวเท่ากับตัวของตัวเอง ฉะนั้น ให้ระวังรักษา มีสติ มีปัญญาดูภายใน คือดูใจของตัว คิดปรุงอะไรซึ่งเป็นไปเพื่อภัยอันตราย หาความสุขความสบายไม่ได้ อย่าไปคิดไปปรุง ไปยุ่งไปเกี่ยวรีบตัดเรื่องเหล่านั้นให้ตกออกไป หมดออกไป นี่...คือการปฏิบัติ เมื่อต่างคนต่างปฏิบัติถูกต้อง เห็นความสงบสุขของจิตของใจแล้ว เรื่องของศาสนาก็เจริญก้าวหน้าในตัวของตัว คนทั่วไปเขาเห็นเรามีความสุข ความสบาย มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจสงบระงับเขาก็สนใจ เพราะโลกอันนี้เดือดร้อน วุ่นวายอยู่ตลอดกาล ไม่มีที่ไหนมันสุข มันเย็นมันสบายให้ คนจนก็บ่นทุกข์เพราะความจนของตัว คนรวยก็บ่นทุกข์เพราะความไม่พอคือมีความอยาก มีความต้องการ ได้มาก็เป็นภาระหน้าที่รักษา ดูแล กลัวว่ามันจะเสียจะหายไปอย่างนั้นอย่างนี้ นี่...เป็นเรื่องของโลก มันไม่มีความพอดิบพอดีให้ ส่วนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า *ถ้าเราปฏิบัติตามอรรถธรรมจริงจัง ความพอเหมาะสมดีงามมันเกิดขึ้นในจิตในใจของตน ความกังวลต่าง ๆ มันตกไป หมดไป ใจมันจึงสงบอยู่ทุกระยะ ทุกเวลา*

การปฏิบัติ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พวกเราท่านจะต้องพากันตั้งหน้าตั้งตาพินิจพิจารณาศึกษา ปฏิบัติตัวของตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะหน้าที่เรื่องอื่นนั้นมันไม่ค่อยจะมีเหมือนฆราวาสเขา ชีวิตของผู้ปฏิบัติเป็นชีวิตที่อยู่ง่าย กินง่าย นอนง่าย ไม่ได้คิดใหญ่ใฝ่สูงเหมือนพวกฆราวาส เขาอยากได้อันนั้น เขาอยากได้อันนี้ อยากเพลิดอยากเพลินอยากเล่น อยากเที่ยว แต่เรื่องของผู้ปฏิบัติ อารมณ์สัญญาอย่างนั้นอย่าให้มายุ่งเกี่ยวกับจิตกับใจของตัวขับไล่ออกไป เราไม่ได้มุ่งมั่นจะมาสร้างอารมณ์สัญญา สร้างกิเลสตัณหา เรามาประพฤติปฏิบัติเพื่อความสงบสงัดของกายของจิต ต้องมีสติรู้ตัวในเมื่อคิด มีปัญญาสอนตัวไม่ให้ปรุงให้คิดไปทางชั่วทางเสียต่าง ๆ

ถ้าเราระวังรักษาได้ ตั้งใจจริงจัง ความมุ่งหวังของเรา คือความสุข ความเจริญ ความสงบปราศจากกิเลสตัณหา ก็นับวันนับเวลาที่จะหลุดหล่นออกไปจากใจ ใจเคยคิดใคร่ข้องติดในสิ่งนั้น ๆ แต่ได้มาสัมผัสกับอรรถธรรมที่เราประพฤติปฏิบัติ

มันก็ปล่อยปละละทิ้งไปเอง เพราะสิ่งเหล่านั้นมันไม่เกิดสาระประโยชน์ มันไม่มีความสงบสุขอะไร นอกจากคนที่หลงใหลมืดบอดเท่านั้นที่เขาไปเกี่ยวข้อง คิดปรุง คนที่มีสติปัญญาจริง ๆ แล้วท่านไม่ได้ไปยึดไปถือไปเกี่ยวไปข้อง ทั้ง ๆ ที่ของเหล่านั้นมันมีมาแต่ไหนแต่ไร เราไม่ได้ยุ่งเกี่ยว มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราไปยุ่งเกี่ยว ความทุกข์เดือดร้อนก็เกิดขึ้นจากความยุ่งเกี่ยวของตัว ต้องสอบสืบพินิจ-พิจารณาภายใน *ตั้งใจปฏิบัติ รักษาใจให้ดีเท่านั้น ส่วนกาย วาจามันก็พลอยดีไปตาม ถ้าหากรักษาใจไม่ดี ถึงกายวาจามีอยู่ดีอยู่ มันก็ไม่ดีให้ เพราะใจมันเป็นตัวการสำคัญ เป็นนายของกาย ของวาจา อาจบังคับบัญชาให้ทำให้พูดในสิ่งที่ชั่วที่ผิดไปได้*

ฉะนั้น เรื่องมนุษย์เราก็สำคัญอยู่ที่ใจ คือความปรุงความคิด ซึ่งมันมีอยู่ด้วยกันไม่ว่านักบวช หรือฆราวาส ฉะนั้นการปฏิบัติ จึงปฏิบัติได้ทั้งเพศหญิง เพศชาย ทั้งนักบวชฆราวาสแต่การมาบวชในศาสนา ก็ถือว่าภาระยุ่งเกี่ยวเรื่องต่าง ๆ นา ๆ มันตกไป หมดไป ขาดสิทธิ์ เขาไม่

ให้นักบวชมีที่ดินเป็นของ ๆ ตัว ถ้าเป็นนักบวชอยู่จะไปสมัครทำการงานต่าง ๆ ทางกฎหมายเขาก็ไม่อนุญาตให้ชีวิตของนักบวช จึงปลอดภัยไม่ควรจะไปเกี่ยวข้องเรื่องข้างนอก มีแต่ตั้งหน้าตั้งตารักษาจิตของตัว ไม่ให้เผลอทุกระยะทุกเวลา มันคิดชั่วก็ให้ทราบแล้วปัดออกไป เป่าออกไป ปล่อยออกไป เรื่องชั่วอย่าให้มันมาฝังในกาย ในวาจา ในใจของตัว เห็นว่าชั่วเป็นของเน่าของเหม็นของปฏิกูล ถูกต้องกายก็ดี ถูกต้องใจก็ดี เป็นพิษเป็นภัย ไม่เป็นที่ปรารถนา

ถ้าเราทุกคนตรวจตราพิจารณา สำรวมจิต ดูภายในของตัวอยู่ทุกระยะ ความปรุงคิดติดข้องในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ เราจะต้องทราบ เพราะมันเกิดมันดับอยู่อย่างนั้น ทุกเรื่องทุกอย่างไปแต่สำคัญสัญญาคือความจำ มันจำเอาไว้ถึงสิ่งนั้นจะผ่านไป แต่สัญญาความจำมันยังมีอยู่ในตัวของตัว สัญญาจึงหลอกตัวของตัวเองให้คิดค้นปรุงแต่งต่าง ๆ

เรื่องสัญญานี้ ถ้าหากไม่มีปัญญาละถอนมันจริงจัง มันยาก เพราะความยึดความถือความจดความจำนั้น ๆ ทำให้เราวุ่นวาย บางสิ่งบางอย่างผ่านมาระยะยาวนาน แต่ก็นำมาคิดมาอ่านด้วยความจดความจำของตัว ถ้าทางชั่วก็เกิดความเดือดร้อน ถ้าทางราคะตัณหาก็เกิดความกำหนัดยินดีบ้าบอขึ้นมาทั้ง ๆ ที่สิ่งนั้นไม่มีอยู่เฉพาะหน้า แต่มันก็บ้าของมัน ก่อขึ้นปรุงขึ้นหลอกตัวเองให้วุ่นวาย ถ้าเรามีสติ มีปัญญาจะต้องทราบเรื่องของใจว่ามันคิดมันปรุงอะไร ผิดถูกชั่วดีจะต้องรู้จัก แล้วเก็บจำเอาสิ่งที่ดีไว้ ปล่อยวางละทิ้งสิ่งที่ชั่วออกไป นี่คือ...การปฏิบัติกายใจของตัว ในทางศาสนา ผู้ปฏิบัติเข้าใจในอรรถในธรรมเท่าไร ความสงบสุขก็เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ได้อัศจรรย์เรื่องของโลกเขา เขาลุ่มเขาหลงก็เหมือนกันกับเราลุ่มเราหลงแต่ก่อน เพราะเขายังไม่เห็นอรรถธรรมชัดเจนอย่างนี้ เขาจึงลุ่มจึงหลงกัน จึงเพลิดจึงเพลินกัน ถ้าเขาเห็นเขาเป็นเราอย่างเราแล้ว โลกอันนี้ก็ไม่มีความหมายอะไร นี่คือ...ความเข้าใจ

ในการภาวนาจะต้องเข้าใจในตัวของตัวเอง ไม่ใช่คนอื่นจะเอาใบประกาศนียบัตรมาให้ว่าท่านได้ขั้นนั้นขั้นนี้ ถึงจะพิมพ์ใบประกาศนียบัตรมาให้เท่าไร ถ้าหากใจไม่เห็นไม่รู้อย่างนั้น มันก็ไม่เกิดประโยชน์ให้ ถ้ามันเห็นมันเป็น ถึงไม่มีพยานหลักฐาน ไม่มีใบประกาศอะไร มันก็เข้าใจในตัว เพราะ *ธรรมะ* เป็น *สันทิฏฐิโก* ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องเห็นเอง ด้วยตนเอง ไม่ต้องให้คนอื่นมาบอกให้ คิดง่าย ๆ ความปรุงคิดฟุ้งซ่านของจิต ถ้าเราเป็น เราก็ทราบ ความสงบของจิต ถ้าเราเป็น เราก็ทราบ นี่คือ...ความเห็นเองจากการประพฤติปฏิบัติจนตลอดถึงขั้นอุปธิวิเวก คือ ความสงบจากกิเลสมันเป็นอย่างไรเราก็ทราบอีก เพราะไม่มีอะไรที่จะปิดบังกางกั้นการประพฤติปฏิบัติเอาไว้

ฉะนั้น พวกเราท่านทุกคนที่มุ่งมาปฏิบัติ ให้สนใจตั้งหน้าพินิจพิจารณากำจัดความชั่วเสียต่าง ๆ ทางกายวาจา ให้ตกให้หล่นออกไป ตั้งใจทำความเพียร เพื่อกำจัดชั่วที่จะเข้ามาก่อกวน หมายถึงอารมณ์สัญญาต่าง ๆ อย่าให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับ

จิตใจของตัว ชั่วที่มีอยู่เก่า เช่นเคยมีอยู่ภายในจิตใจ ก็กำจัดมันออกไป ท่านจึงว่าความเพียร คือ

สังวรปธาน ระวังความชั่วภายนอก ไม่ให้มาเกี่ยวข้องในกาย วาจา จิต

ปหานปธาน กำจัดความชั่วภายใน โลภ โกรธ หลง กิเลสตัณหา มานะทิฐิต่าง ๆ ซึ่งฝัง อยู่ในดวงใจให้หมดออกไป

ภาวนาปธาน สะสมสติปัญญาให้ มากมูลขึ้นในจิตในใจของตัวอย่าเผลอเรอ สังขาร ปรุงเมื่อไร สัญญาอารมณ์จรมาเมื่อไร ให้ทราบให้ เข้าใจ ทำจิตทำใจของตัวให้สงบ ให้เย็น อย่าไปคิด มากปรุงมากในทางที่ชั่วที่เสีย กำจัดมันออกไป

ความดี คือ ศีล ความปกติของกาย วาจา ตลอดถึงใจก็ให้รู้จัก สมาธิ ความตั้งมั่นไม่หวั่น ไหว เมื่อตาเห็น หูได้ยิน เป็นต้น ก็ดูภายในว่ามัน หวั่นไหวเอนเอียงหรือไม่

จิตใจของเราแต่เก่าก่อน พอเห็นสิ่งที่ต้องการก็เกิดความอยากขึ้น สิ่งที่ไม่ต้องการก็เกิดความเกลียดขึ้น แต่เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร ตั้งมั่นหรือยัง หรือยังหวั่นไหวต่อสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ จ่อดูภายใน ดูจิตใจของตัว นี่คือ...ภาวนาปธาน ได้แก่การรักษาความดี ทำความดีให้มีขึ้นในจิตใจ สิ่งที่มีอยู่แล้วก็ให้คงที่ สิ่งที่ยังไม่มีก็แสวงหาจนให้เห็นให้เป็นให้รู้ในจิตในใจ

อนุรักขนาปธาน รักษาความดีที่ตัวมีอยู่แล้วไม่ให้เสื่อมสลายไป นี่คือ...ความเพียรในทางศาสนา ท่านถือว่าเป็นปธาน

เมื่อมีความเพียรอย่างนี้ กิเลสมันกลัว ไม่กล้าที่จะมาเกี่ยวข้องยั่วยุ เพราะเรามีสติ มีปัญญาสังวรรักษา มันไม่กล้า เพราะความดีที่ยังไม่เกิดขึ้นก็จะเกิดขึ้น ความดีที่อยู่ก็ไม่เสื่อมเสียไป ท่านจึงถือว่าเป็นความเพียรที่จะถอดถอนกิเลสตัณหา จะทำจิตทำใจให้บริสุทธิ์ เกิดวิมุตติได้

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ที่ตัวเคยทุกข์ด้านจิตด้านใจเพราะความสงสัย เพราะความติดข้อง เพราะความยึดถือต่าง ๆ มันหมดไป ตกไป ใจถึงความบริสุทธิ์ได้เพราะความเพียรดังที่ได้อธิบายมา ความเพียรส่วนนี้มันมีอยู่ที่ตำรับตำรา หรืออยู่ในกายวาจาใจของเรา

การรักษาไม่ให้ความชั่วภายนอกเกิดขึ้น จะไปรักษาคนอื่น รักษาโลก มันรักษาไม่ได้ ให้รักษาภายใน รักษาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของตัว อย่าให้มันมีความชั่วมาเกี่ยวข้อง รักษาอยู่ภายในเมื่อเรารักษาตัวของตัวได้ โลกส่วนอื่นมันเป็นไปอย่างไร นั่นเป็นหน้าที่ของเขา แต่ตัวของเราอย่าไปยุ่งเกี่ยว อย่าไปชั่วไปเสียตามเรื่องของโลก การปฏิบัติเป็นโอปนยิโก น้อมเข้ามาภายใน ดูกาย ดูใจของตัว

เมื่อต่างท่านต่างคนสนใจประพฤติปฏิบัติ มุ่งมั่นทำความเพียรจริงจัง มรรคผลซึ่ง

พระพุทธเจ้ากล่าวเอาไว้ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ไม่ได้อยู่ในที่อื่นไม่ได้หมดจากโลก จะเห็นจะเป็นในจิตในใจของผู้กระทำบำเพ็ญ

ฉะนั้น ขอทุกท่านจงมุ่งมั่นกระทำบำเพ็ญเพื่อความสงบเย็นของตัว ไม่อย่างนั้นอยู่ในวัดก็ไม่เกิดสาระประโยชน์อะไรให้ อยู่ในบ้านก็ไม่เกิดสาระประโยชน์อะไรให้อีกเหมือนกัน มีแต่ความวุ่นวายเดือดร้อน มีแต่ความอยาก สติมี ปัญญามี แต่ทว่าไม่ทันกับเรื่องความอยาก คือกิเลสตัณหา ถ้าหากเราสังวรรักษาสติปัญญาในทางธรรมะจริงจัง ก็สามารถที่จะกำจัดขับไล่ความชั่วเสียต่าง ๆ ออกไป จนทำให้จิตให้ใจ บริสุทธิ์สงบ ทุกระยะเวลา

ขอทุกท่านจงนำธรรมะไปพินิจพิจารณา แล้วตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติ ต่างท่านต่างคนก็จะมีความสุข ความเจริญ

การอธิบายธรรมะเห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้ เอวํ

การเกิดเป็นมนุษย์นี้ยาก
เทศน์เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม
พุทธศักราช 2522

การเข้าพรรษาของเราก็ครบรอบเดือนแล้ว ถ้าหากเทียบระยะ 3 เดือน ระหว่างการเข้า พรรษา เป็นวัยของบุคคล 3 วัย *วัยต้น คือ ช่วงปฐมวัย* ก็หมดไปแล้ว ยังเหลือแต่มัชฌิมวัย กับปัจฉิมวัยอีกเพียง 2 วัย แต่อายุของคนนั้นไม่อยู่ตามกาลตามวัย เด็กเล็กเด็กแดงก็ตายได้ บางท่านบางคนเฒ่าแก่เท่าไร คอยวันคอยคืนที่จะตาย มันก็ไม่ตายให้ เรื่องชีวิตมันเอาแน่นอนไม่ได้ ถึงไม่ได้ฆ่า ไม่ได้ทำอะไร มันก็หมดไป หมดไปแล้วก็ตายไป

ส่วนเรื่องกิเลสตัณหาภายในจิตใจนั้น ถึงชีวิตมันจะแก่ไป ตายไป ล่วงไป ก็ตาม มันไม่เคยล่วงไป หายไป ตายไป ตามกาลตามเวลา ตามวันตามคืนให้ ฉะนั้น ต้องอาศัยการภาวนาชำระจิต ไม่อย่างนั้นจะไม่มีวันที่สงบเย็น

ในสมัยพุทธกาล ระหว่างเข้าพรรษา ท่านเคยอธิษฐานใจเอาไว้เพื่อขับไล่กิเลสออกจากใจของตัว บางท่านบางองค์ก็จะให้สำเร็จเป็นอรหัต-อรหันต์ในครึ่งเดือนแรก หรือในเดือนแรก บางท่านบางองค์ก็ในพรรษานี้ อย่างไรก็ดีจะให้จิตพ้นจากกิเลสตัณหาให้จงได้ ท่านเคยอธิษฐานกันเอาไว้อย่างนั้น จะตั้งหน้าตั้งตาภาวนาชำระกิเลส นั่น... มันสมัยพุทธกาล ท่านทำกันได้ จนเป็นสรณะให้พวกเราได้กราบได้ไหว้กัน

แต่สมัยปัจจุบันนี้ นอกพรรษาก็ดี ในพรรษาก็ดี ความคิดนึกตรึกตรองเพื่อจะแก้ไขใจของตัวที่ติดข้อง ในวันหนึ่ง ๆ คืนหนึ่ง ๆ หรือเดือนหนึ่ง ๆ เคยคิดเคยนึก เคยฝึก เคยรักษาจิตใจของ

ตัวไหม หรือปล่อยไปให้เป็นหมัน ไม่เกิดสาระประโยชน์อะไรให้ ถ้าเป็นอย่างนั้น มันก็ขาดทุนสูญกำไรในการเกิดของตัว เพราะการเกิดเป็นมนุษย์นี้ ท่านกล่าวว่ายากเย็นเหลือเกิน เหมือนกันกับเต่าตนุตาบอดซึ่งจมอยู่ในท้องมหาสมุทร กว่าจะโผล่ขึ้นมาจากท้องมหาสมุทร เพื่อได้เกาะได้อาศัยไม้หรืออะไร สำหรับลอยตัวไปในมหาสมุทรนั้น มันแสนยาก ทั้งตาบอดเสียด้วยไม่ทราบว่ากิ่งไม้ หรือต้นขอนต่าง ๆ มันอยู่ที่ไหน เมื่อโผล่ขึ้นมาได้ ทั้งได้เกาะได้อาศัยไม้ นับเป็นโชคลาภของเต่า นี่...พวกเราท่านก็ทำนองเดียวกัน

การเกิดเป็นมนุษย์นี้ยาก แสนยากลำบากเหลือเกิน กว่าจะเกิดได้เพราะภพชาติอื่น ๆ มันมีมาก สัตว์น้ำก็นับอย่างไม่ได้ สัตว์บกก็นับอย่างไม่ได้และเกิดง่าย สะดวกสบาย ไม่เหมือนมนุษย์เรา มนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ ไม่ใช่สัตว์ธรรมดา เหตุใดจึงว่าประเสริฐ พระพุทธเจ้าหรือเหล่าอรหันต์ ปัจเจกพุทธเจ้า ก็เกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งนั้น ไม่ใช่เกิดเป็นอันอื่น ฉะนั้นจึงเรียกว่า เป็นสัตว์ที่

ประเสริฐ ควรชำระจิตใจของตัวให้ประเสริฐตามเยี่ยงอย่างที่พระพุทธเจ้าของเราเคยกระทำบำเพ็ญมา ไม่อย่างนั้นการเกิดของเราก็จะเป็นหมัน เป็นโมฆะ หาสาระอะไรไม่ได้

สัตว์เขาเกิด เขาตายเหมือนกันกับเรา แต่เขาไม่ประเสริฐก็เพราะเขาไม่ได้คิดในทางดีของเขา ตื่นมาก็หากิน อิ่มแล้วก็หลับนอน นี่...เรื่องของสัตว์ ไม่ว่าสัตว์บ้าน สัตว์ป่าเป็นอย่างนั้น เพราะไม่เคยคิดถึงวัน ถึงเวลาที่ผ่านไปว่า เราจะทำบุญสุนทานอย่างไร จะจำศีลอย่างไร จะภาวนาอย่างไร จิตใจของสัตว์ไม่เคยนึกคิดเรื่องเหล่านี้

แต่มนุษย์เรา คนที่ประมาทเมินเฉยก็ทำนองเดียวกันกับสัตว์ เพียงแต่กิน แต่อยู่เท่านั้น ไม่ได้คิดกำจัดกิเลสตัณหา มานะ ทิฐิ ละชั่วบำเพ็ญดี มีแต่แสวงหามาใส่ปากใส่ท้องของตัว แล้วก็หลับก็นอน ก็เพลิดก็เพลินกันไปตามเรื่องของกิเลสตัณหา ไม่ได้คิดว่า การเกิดของตัวมันยากมันลำบาก กว่าจะเกิดขึ้นได้แต่ละครั้งแต่ละหน

เมื่อไม่คิดอย่างนี้ การสะสมคุณงามความดีอะไรมันก็ไม่อยากกระทำบำเพ็ญเพราะเห็นว่า การเกิดมันไม่ยุ่งยากลำบากอะไร เพราะไม่ได้คิดถึงเหตุผลต้นปลายอะไรเพียงเกิดได้ ก็ว่าตัวเกิด ตัวดีเท่านั้น ผลที่สุดตายไป เมื่อไม่ได้ทำบุญสุนทาน เมื่อไม่ได้สร้างคุณงามความดีอะไรไว้ จิตใจเต็มไปด้วยกิเลสตัณหา เต็มไปด้วยมานะทิฐิต่าง ๆ ไม่มีบุญกุศลส่วนใดที่จะสนับสนุนให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพบุตร เทพธิดา หรืออินทร์พรหมได้ มันก็ไปสู่อบาย คือทางชั่วทางเสีย อบายนั้นพวกเราท่านก็ได้ยินแต่ในตำรับตำรา ว่ามันทุกข์ มันยาก มันลำบาก มันรำคาญ ขนาดไหน อบายนั้นไม่ได้หมายถึงแต่นรกถ่ายเดียว เปรต อสุรกาย สัตว์เดรฉานก็หมายถึงอบายด้วย

สัตว์ ทั่วไปบางประเภท บางอย่างมันก็อาจจะสนุกสนาน อยู่สะดวกสบายของมันเหมือนกัน แต่พวกเราท่านไปถือว่ามันทุกข์ มันลำบาก ความจริงมันก็อยู่ตามพื้นตามเพของมัน ภพ

ที่มันอยู่ มันอาศัย มันก็ถือว่ามันสุข มันสบาย นี่...เรื่องของสัตว์

ส่วน *เปรต* นั้น หมายถึงพวกที่ลำบากด้วยความอดอยาก หิวอาหาร ไม่เคยได้รับประทานอิ่มหนำในตัวเลยตั้งแต่วันเกิดเป็นเปรตมา ร่างกายซูบซีด ผอมมาก ลำบากในอาหารการกิน และจะไปทำมาหากินเหมือนมนุษย์ เหมือนสัตว์อื่นก็ไม่ได้ ต้องอาศัยกินผลของกรรมที่ตัวทำไว้

อสุรกาย ก็หมายถึงพวกที่มีกายไม่งาม กายเน่ากายเปื่อย เป็นไปต่าง ๆ นา ๆ เรียกว่า อสุรกาย

ส่วนนรกนั้น หมายถึงความทุกข์ยาก ลำบาก ไม่มีความสุข ร้อนก็ร้อนเกินเหตุเกินผล หนาวก็หนาวเกินเหตุเกินผล อดทนลำบากเพราะกรรมของตัว

เหล่านี้คือ *ที่ชั่ว ที่เสีย เรียกว่า อบายภูมิ คือ ภูมิต่ำ* สัตว์พวกนี้ไม่มีโอกาสเวลาที่จะมาจำศีล ภาวนา ให้ทาน ทำการกุศลอย่างมนุษย์เราได้ เขาจะจมอยู่อย่างนั้น เรียกว่า *ปทปรมะ* ก็ว่าได้ *หรือ* จะเรียกว่า *โลกันตนรก* ก็ว่าได้ *คือ มืดอยู่ตลอดกาล ไม่มีเวลาที่จะสว่าง* จิตใจของพวกเราท่าน หากใครเป็นอย่างนั้น คือไม่ได้คิดคำนึงคำนวณถึงว่า กาลเวลาผ่านไป วัยผ่านไป คุณงามความดีที่เราสะสมเอาไว้มีอะไรบ้าง ทานก็ไม่เคยให้ ศีลก็ไม่เคยรักษา ภาวนาก็ไม่เคยบำเพ็ญ อยู่อย่างสัตว์ มืดบอดอยู่อย่างนั้น ถึงวันถึงเวลาป่วยไข้หนักมาก็ร้องไห้ เพราะเสียอกเสียใจ กลัวตัวจะตายไป ไม่มีอะไรในจิตในใจที่จะสุขสบายให้ เพราะคิดถึงอะไรก็ไม่มี ตั้งแต่เกิดมาไม่ได้เคยทำคุณงามความดีอะไร ถ้ามันเป็นประเภทนั้น ก็ได้ชื่อว่าถึงกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของเรามันก็กลายเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรฉานไปเสีย

เราจะต้องหมั่นพินิจพิจารณาดูว่า วันคืนที่ผ่านไป ตั้งแต่เกิดมาได้ทำคุณงามความดีอย่าง

ไร หรือตั้งแต่เข้าพรรษามาจนกระทั่งวันนี้ คุณงามความดีที่เราสะสมเอาไว้มีอะไรบ้าง ตลอดถึงด้านจิตใจ เคยผ่องใส เคยสงบเย็นไหม หรือหากอยู่พอหมดวันหมดคืนหมดเดือนหมดปีไปเท่านั้น จะต้องตรวจตราพินิจพิจารณา *ไม่ตรวจตราพินิจพิจารณาอย่างนั้น มันนอนใจ มันตายใจ ทางศาสนาถือว่าเป็นผู้ประมาท คือ* **ผู้ประมาท** *นั้นท่านหมายถึง* **คนตาย** *ตายจากคุณงามความดี*

ถ้าผู้ไม่ประมาท วันคืนเดือนปีที่ผ่านไป อุตสาห์พยายามขับไล่กิเลสตัณหาทำความพากความเพียรภาวนา ชำระจิต คุณงามความดีส่วนใดควรจะเป็นไป ควรจะได้ จะเห็น รีบกระทำบำเพ็ญให้เกิดให้เป็น ให้เห็นให้รู้ในจิตในใจของตัว

ผู้ที่สะสมคุณงามความดีอยู่อย่างนี้ ท่านถือว่า **ผู้ตื่น** *คือ* **พุทธะ** *รู้ตัวอยู่ว่า การเกิดมาจะต้องมีการแก่การตายเป็นธรรมดา* เมื่อเกิดมาแล้ว ความแก่ ความตายไม่มีใครปรารถนา แต่ก็หนีไปไม่ได้ เป็นสมบัติของทุกคน เราทุกคนจะต้องประสบพบ

อย่างนั้น ไม่ใช่แต่คนที่เขาล่วงลับดับหายไป เราก็ทำนองเดียวกันกับคนที่เขาตายไปเหมือนกัน เราจะต้องตายเหมือนกับเขา อยู่ค้ำฟ้าไม่ได้ จะต้องพินิจพิจารณาชำระใจของตัว สิ่งที่ชั่วเสียต่าง ๆ หมั่นกำจัดปัดเป่าออกไป ทำจิตทำใจให้เบิกบานให้ผ่องใส ไม่มีการงานธุระหน้าที่อะไร ก็กำหนดจิตอยู่ในพุทโธ พุทโธ ให้จิตมันสงบ จิตมันเบิกบาน จิตมันรู้ จิตมันตื่นจากกิเลสตัณหา

ถ้าหากไม่พินิจพิจารณาอะไร มันก็ไม่มีคุณค่าสาระให้ วันคืนเดือนปี ก็ผ่านไป ๆ วัยของเราก็หมดไป ๆ ผลที่สุดก็เป็นคนเฒ่าคนแก่ เวลามีกำลังพอจะไปวัดไปวา ไปจำศีล ภาวนา ทำบุญสุนทานได้ ก็เพลิดเพลินมัวเมาเฝ้าคิดตั้งแต่เรื่องของโลก พอได้เรื่องของโลกมา สมหวังนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เพลิดเพลินติดข้องอยากได้มากขึ้นไป หรือกังวลตั้งแต่เรื่องของกาย ไม่ได้พินิจพิจารณาถึงเรื่องของใจ พอแก่เฒ่าเข้ามา เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า จะทำอะไรก็ทำไม่ได้ เพราะร่างกายมันทรุดโทรมลงไป จะเข้าวัดเข้าวาจำศีลภาวนา ก็เข้าไม่ได้ ไป

ไม่ไหว จะนั่งนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เหน็ดเหนื่อยเมื่อย หิว เป็นอย่างนั้นก็ถือว่า เราไปไม่ได้ เราแก่แล้ว จะเอาโอกาสเวลาใดทำบุญสุนทาน

วันเวลาในชาติหนึ่ง ๆ ก็ผ่านไป หมดไป ไม่มีอะไรเป็นดอกผลกำไร มีแต่กินทุนเก่าอยู่เรื่อยไป ผลที่สุดบุญกุศลซึ่งได้เกิดมาเป็นมนุษย์มันหมดไปมันจะไปที่ไหนเล่ามันก็ไปสู่ที่ต่ำ พอหมดแรงของบุญของกุศล มันก็ไหลลงสู่ที่ต่ำตกไปในที่ต่ำ ที่ต่ำก็อย่างที่อธิบายมา นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ซึ่งพวกเราท่านไม่ปรารถนา แต่มันก็หนีไปไม่พ้น เพราะกรรมของคนที่ชั่วเสียมันส่งเข้าไปให้

ถ้าหากเราฝึกอบรมจิตใจของเราเช้าเย็นไม่ได้ขาด หมั่นตรวจตราพิจารณาชำระใจอยู่เรื่อย ๆ ถึงร่างกายมันจะแตกสลายไป แต่ใจที่มีคุณงามความดีอยู่เต็มที่ ไม่มีอะไรที่จะหวั่นไหวไม่มีอะไรที่จะเสียใจ เพราะเกิดมาทำแต่ประโยชน์ *สิ่งใดที่เป็นประโยชน์เรารีบกระทำบำเพ็ญ ให้เห็นให้*

รู้ในตัวของเรา นี่...ได้ชื่อว่า ผู้ตื่น ผู้ไม่ประมาท เป็นพุทธะ เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า

นี่...พวกเราท่านเป็นอย่างไร ตั้งแต่เข้าพรรษามาจนกระทั่งวันนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร ตรวจตราพิจารณาไหม ดูไหม ได้ทำความดีอะไรต่ออะไรไว้ ต้องตรวจตราพิจารณาชำระใจของตัว สอนตัวของตัว ปลุกตัวของตัวให้ตื่น ไม่อย่างนั้นก็จะไม่เกิดสาระประโยชน์อะไร นี่...การพินิจพิจารณาชำระใจของตัว

ทุกคนจะต้องพินิจพิจารณา เพราะคนอื่นทำแทนตัวไม่ได้ เหมือนกันกับรับประทานอาหาร เรากินเราก็อิ่ม คนอื่นกินเขาก็อิ่ม ถ้าไม่กินมันก็หิว เรื่องบุญเรื่องกุศลก็ทำนองเดียวกัน ช่วยกันไม่ได้ ถึงครูบาอาจารย์ หรือท่านผู้รู้ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น จะช่วยแนะนำบอกสอนก็เป็นเรื่องของท่าน แต่การกระทำบำเพ็ญเป็นเรื่องของเรา เราไม่เชื่อ เราไม่ทำตาม ท่านจะสอนขนาดไหน ก็ไม่เกิดสาระประโยชน์ให้ ถ้าเราเชื่อ เราทำตามคำแนะนำพร่ำ

สอนของพระพุทธเจ้า เราเองจะเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์ คือจิตของเราจะผ่องใส จะสว่างไสว จะสงบเยือกเย็นด้วยการกระทำบำเพ็ญของตัว นี่...เป็นหน้าที่ของทุกท่านจะต้องหมั่นพินิจพิจารณากระทำบำเพ็ญ

เพราะ การเกิดเป็นมนุษย์มันเกิดยากลำบาก แสนเข็ญกว่าจะเกิดได้ เมื่อเกิดมาแล้วก็อย่าให้ชีวิตของตัวมันหมดไปเปล่า รีบกระทำบำเพ็ญคุณงามความดีเอาไว้ ส่วนใดที่ควรจะทำรีบกระทำเอา ไม่ว่าวันใด เดือนใด ทำไปตามความสามารถของตน คือคนไม่ประมาท เป็นฆราวาสก็มีโอกาสเวลาที่จะกระทำได้ เป็นพระภิกษุสามเณรก็ทำนองเดียวกัน เรามาสร้างคุณงามความดี เกิดหากำไร ไม่ใช่เกิดมาเพื่อขาดทุนสูญกำไร เมื่อทุกคนตั้งจิตตั้งใจพินิจพิจารณาชำระใจของตัว ละชั่วบำเพ็ญดีอยู่อย่างนี้ จิตใจก็นับวันเจริญก้าวหน้ากิเลสตัณหานับวันจะตกไป หลุดไป นี่...คือการทำความดีเพื่อขับความชั่วออกจากตัว

คนที่มีความชั่วมากเท่าไร ไม่มีอรรถมีธรรมในจิตในใจ เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่มีความสุขความสบายให้ถึงสมบัติพัสถานข้าวของเงินทองจะมากมายก่ายกอง มันก็ไม่มีความสุข เพราะอารมณ์สัญญากิเลสตัณหามันรบกวนตัวเอง

ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หมั่นชำระจิตของตัวที่ชั่วที่เสียให้หมดออกไป เหมือนกันกับโรคภัยที่มีอยู่ในตัว เมื่อตั้งหน้าตั้งตารับประทานยารักษาตัวให้หาย กายมันก็สุข กายมันก็สบาย จะเดินเหินหลับนอนนั่งยืนอะไร มันก็สะดวกคล่องแคล่ว ถ้าหากมีโรคภัยมากมายเท่าไร กายไม่มีความสุขความสบายให้ จะทำอะไรมันก็ลำบาก แม้แต่จะยืน เดิน มันก็ยืนเดินไม่ได้ เพราะร่างกายเต็มไปด้วยโรคภัย นี่...การชำระจิตใจที่มีกิเลสตัณหาก็ทำนองเดียวกัน เราควรชำระให้ใจของเรามีกำลังในทางดิบทางดี ถ้าใจของเรามีกำลังดีแล้ว อยู่สถานที่ใดก็สงบ อยู่สถานที่ใดก็สุข อยู่สถานที่ใดก็เย็น

ตรงกันข้าม ใจที่ชั่วที่เสีย ใจที่ไม่มีคุณงามความดีอะไร จะอยู่ปราสาทราชวังใหญ่โตรโหฐานขนาดไหน มันก็ไม่มีความสุขความสบายให้ ความร้อนของใจร้อนยิ่งกว่าไฟ ไฟเรายังหนีได้ ร้อนมาก็ยังหาน้ำมาอาบ มันก็หายไป หรือเข้าใต้ร่มใต้เงา ความร้อนจากดินฟ้าอากาศมันก็หายไป แต่ร้อนของใจนั้นถ้ามันร้อนจริงจังแล้ว ไปอยู่สถานที่ใดก็ไม่เย็นให้ เข้าตู้เย็นมันก็ไม่เย็น แช่น้ำแข็งมันก็ไม่เย็น นี่...คือความร้อนของใจ *ใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรชำระซักฟอกให้สะอาด สกปรกเท่าไรก็ยิ่งทำความเดือดร้อนวุ่นวายทำทุกข์ภัยให้แก่ตัวเท่านั้น*

ฉะนั้น ท่านจึงสอน ในคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้พวกเราทุกคนหมั่นฝึกฝนจิตใจของตัวให้สะอาด ให้ผ่องแผ้ว เพื่อความสุขความเจริญ ไม่ใช่สอนเพื่อความทุกข์จน ไม่ได้สอนให้คนโง่ คนเกียจคร้าน คนมักง่าย สอนให้คนขยันหมั่นเพียร สอนให้คนอดทนต่อสู้ ทุกคนเกิดมาปรารถนาดี แต่ความดีนั้นมันทำยาก มันไม่ง่าย ฉะนั้นคนจึงไม่ดีเสมอบ่าเสมอไหล่กัน เพราะเห็นว่าความดี

มันเหลือวิสัย ไม่อยากจะทำ แต่ความจริงเมื่อไม่อยากทำ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ให้ เราต้องบังคับใจของเรา ถึงมันลำบากยากเย็นเท่าไร ก็บังคับให้มันทำ เพื่อความสุข ความเจริญ เหมือนกันกับชาวไร่ชาวนา ถึงฝนจะตกแดดจะเผาก็ตาม

ถ้าหากเราไม่ทำ มันก็ไม่เกิดสาระประโยชน์อะไรให้ ไร่สวนนาของเรา พืชผลที่เราต้องการ มันก็ไม่มี ถึงจะลำบากหนาวร้อนขนาดไหน ก็บังคับให้มันทำ เมื่อทำแล้วพืชผลที่เราทำลงไปจะได้มาเป็นของ ๆ ตัว เลี้ยงอัตภาพให้สุขให้สบาย เขาจึงฝ่าแดดฝ่าฝนทำกัน การกระทำจิตใจก็ทำนองนั้น อย่าไปผลัดวันประกันพรุ่งว่า วันนั้นก่อนเดือนนี้ก่อน ให้รีบกระทำบำเพ็ญไป เพราะ *ชีวิตไม่เป็นของแน่นอน บางทีพูดกันอยู่ดี ๆ มันก็เกิดล้มหายตายไปก็ได้ เพราะชีวิตอยู่เพียงลมหายใจเท่านั้น ไม่ยืดยาวอะไร หายใจเข้าไม่ออก หายใจออกไม่เข้า เขาก็เรียก คนตาย จะทำบุญสุนทาน ให้รักษาศีลทำภาวนา มันทำไม่ได้*

คนตายมีแต่มันจะเน่า เขาจะเอาไปฝังไปเผาเท่านั้น นี่...เรายังไม่ตาย ยังมีคุณค่าสาระรีบกระทำบำเพ็ญเอา ส่วนใดที่จะเป็นสาระแก่นสารแก่ชีวิตของตัวรีบกระทำ อย่าไปอ้างวัน อ้างคืน เดือน ปี อะไร เพราะเราทำได้ ไม่เหลือวิสัย เรานั่งอยู่กับหมู่กับคณะ ก็กำหนดจิตใจของตัวให้สงบให้เป็นอรรถเป็นธรรม เราอยู่คนเดียวก็ดูจิตดูใจของตัว อย่าให้มันท่องเที่ยวไปในทางชั่วทางเสีย นี่...คือคนสังวรระวังจิตของตัว ถ้าหากไม่สังวรระวังจิตปล่อยมันนึกมันคิดมันปรุงมันแต่ง ไม่มีขอบเขตฝั่งฝาอะไร ความสงบเย็นใจไม่เคยมีในคนที่ปล่อยใจแบบนั้น *ไม่เคยมีใครที่เป็นพระอรหัต อรหันต์ เป็นโสดา สกิทาคา อนาคา ได้เพราะการไม่สังวรระวังใจไม่ชำระใจของตัว การสังวรระวังชำระใจของตัวจากชั่วจากเสียต่าง ๆ ให้มาอยู่ในวงของอรรถของธรรมจึงเป็นเรื่องจำเป็นของพวกเราท่าน*

ทุกคนควรสนใจ ควรฝึก ควรอบรม คนชั่วคนเสียทำโลกให้เดือดร้อนวุ่นวายก็เพราะไม่ฝึกอบรมจิตใจของตน ปล่อยให้กิเลสตัณหามานะ

ทิฐิห้อมล้อมกัดกินใจ หมดคุณค่าสาระประโยชน์ ตัวเองก็เป็นทุกข์ ผู้เกี่ยวข้องก็เป็นทุกข์ นี่...คือคนไม่มีศีล มีธรรม ไม่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นอมนุษย์ เบียดเบียนคนนั้น เบียดเบียนสัตว์นี้ หาความสงบเยือกเย็นภายในตัวก็ไม่ได้

เรื่องของอรรถของธรรมจึงจำเป็นควรกระทำบำเพ็ญควรสะสมให้เกิดให้มีขึ้น ไม่อย่างนั้น วันคืนเดือนปีผ่านไป ก็หมดไป ๆ ผลที่สุดเราทุกคนก็เหมือนกันกับคนมีโทษหนักขั้นประหารชีวิต ไม่ทราบว่าวันใดเขาจะเอาเราไปประหาร ที่เราอยู่ อยู่ก็คอยวันตายเท่านั้น สนุกไปก็สนุกไปเพื่อตาย เพลินไปเพื่อตาย ทุกข์ก็ทุกข์ไปเพื่อความตาย หาความสุขอันจีรังยั่งยืนจริงจังไม่ได้ จึงควรฝึกอบรมจิตใจของตัวให้มีความสุขความเย็นอยู่ภายในตายหรืออยู่ก็ไม่ได้เสียใจ เพราะความดีที่เราสะสมเอาไว้ เราเห็นประจักษ์ชัดใจของเรา นี่คือ...*การกระทำบำเพ็ญ ชำระกิเลสตัณหาอย่าไปคิดว่าเป็นหน้าที่ของพระ เป็นหน้าที่ของคนอื่น ให้ถือว่าเป็นหน้าที่ของตน*

ถ้าเราทุกคนชำระสะสางจิตใจของตน สังวรระวังไม่ให้ชั่วต่าง ๆ เข้ามาครอบงำจิตใจ จิตใจสว่างไสว จิตใจเย็นสงบ ผู้นั้นอยู่ในโลกอันนี้ก็มีความสุขความสบายตามอัตภาพของเขา เมื่อจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้า เมื่อกิเลสตัณหายังไม่หมดเขาเหล่านั้นก็จะไม่ได้เสียใจ สมหวังในการไปของเขา ส่วนคนที่ชำระสะสางกิเลสตัณหาหลุดล่วงออกไปจากใจ มีความบริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่ทุกกาลทุกสมัย พร้อมที่จะไปจะอยู่ ถ้าพูดถึงจะไป ใจของท่านบริสุทธิ์ประเสริฐอย่างนั้น ท่านไม่มีอะไรที่จะเสียจิตเสียใจ ไม่มีอะไรที่จะตำหนิตนว่า เกิดมาเป็นคน ไม่ได้สะสมอะไร ท่านทำจนถึงที่สุด จนจิตเป็นวิมุตติแล้ว ท่านสะดวกสบายในการตายการอยู่ของท่าน

ฉะนั้น พวกเราท่านทุกคนมีสิทธิ์ที่จะประพฤติปฏิบัติได้ รีบเร่งขวนขวายกระทำบำเพ็ญให้เห็น ให้รู้ ให้เย็น ให้สงบ อย่าไปอ้างกาล อ้างเวลาว่า วันนี้ฝนตกทำไม่ได้ พรุ่งนี้เสียก่อน วันนี้มันร้อนทำไม่ได้ รอมันเย็นเสียก่อน อย่าไปคิดไปปรุงอย่างนั้น โอกาสใด เวลาใด เราควร

จะทำ ทำกันไป ชำระกันไป เพราะกิเลสมันไม่หากาลหาเวลา มันเกิดขึ้นได้ทุกระยะ ส่วนความพากความเพียร ศีลธรรมเราจะอ้างกาล อ้างเวลา มันไม่ทันกับเรื่องกิเลสตัณหา

ฉะนั้น *ท่านจึงให้มีสติมีปัญญา คือรู้อยู่สม่ำเสมอ ทุกระยะทุกเวลา อะไรเกิดขึ้น อะไรดับไป ควรเก็บเอาไว้ หรือควรชำระมันให้รู้เรื่องมันเกิดขึ้นจากกาย จากวาจา จากจิตของตัว มีปัญญาสอบสวนพินิจพิจารณาชำระจิตใจของตัวอยู่อย่างนั้น ไม่ว่ากลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน คนนั้นแหละ จะมีความสุขความเจริญในชีวิตของตน*

การอธิบายธรรม เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้ เอวํ

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์ 1030/8-9 ถนนนครไชยศรี ดุสิต กรุงเทพ 10300
โทร. 2412862 นายประวิทย์ มาสกุลรัตน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2528

ธมฺโม ปทีโป

ชมรมพุทธศาสน์ กฟผ.